

Ozana Budău

Adela Perțe

# Metafore psihoterapeutice

COLECȚIA PSIHOLOGUL EXPERT



**Editura ASCR**  
**ASCRED**

Cluj - Napoca | 2011

Ozana **BUDĂU** | Adela **PERȚE**

# METAFORE PSIHOTERAPEUTICE



**ASCR**

Editura ASCR

2011

Acest e-book face parte din proiectul editorial al Editurii ASCR, intitulat

*Îmbunătățirea nivelului de cunoștințe și abilități în dezvoltarea personală (managementul anxietății, stresului și al echilibrului viață personală-viață profesională) prin crearea de instrumente inovative TIC și dezvoltarea de metode e-learning în învățarea școlară.*

Proiectul a fost sprijinit de Administrația Fondului Cultural Național (AFCN), categoria Noile Media 35 (NM 35).

Autori e-book

Psihologi: Ozana BUDĂU | Adela PERȚE

Lectură: Diana Breaz

Echipa de creație:

Scenarii: Ozana Budău | Adela Perțe

Foto/video: Sebastian Vaida | Marius Ioan Groza

Animație video: Tudor Făt

Editare foto/video/audio: Sebastian Vaida | Marius Ioan Groza | Rafael Oros

Graphic design: Rafael Oros

Coperta: Marius Ioan Groza

Actori: Filip Odangiu | Lucian Rad | Irina Iuliana Damian | Adela Perțe | Ozana Budău | Anca Bălaj |

Gabriel Natea | Sebastian Vaida

**Copyright © 2011 Editura ASCR**

Toate drepturile rezervate.

Reproducerea integrală sau parțială a textului, stocarea sa într-o bază de date și transmiterea acestuia în orice formă sau prin orice mijloace, fără acordul prealabil în scris al editurii, sunt interzise și se pedepsesc conform legii.

**ISBN 978-606-8244-30-3**

# Cuprins

Noțiuni generale

Introducere

Frica, un dușman care poate fi învins

Terapia - un proces de învățare

Terapia – o experiență de învățare sau „A învăța să scrii”

Anxietatea, o energie care se consumă

Anxietatea – o fugă permanentă

Elefantul – prizonierul propriei minți

Acțiunea face diferența

Căutarea fericirii, un mușchi care trebuie antrenat

Despre decizie

Despre echilibru

Lecții de viață

Despre prezent

Evitarea, a lua calea ușoară în viață

Evitarea, închisoare a minții

Evitarea, loc de refugiu

Amintirile din cutie

Memoria traumei, o oglindă spartă

Metafora alarmei în tulburările de anxietate

Metafora lupei în tulburările de anxietate

Metafora copacului

**Resurse**



## Noțiuni generale

Tehnologiile digitale au devenit noile instrumente pentru crearea, prezentarea și distribuirea de informații. Acestea ne penetrează permanent realitatea și creează o lume în care sunetul, fotografia, imaginea video, textul scris coexistă pe aceeași pagină.

Așa cum îi spune și titlul, *Metafore psihoterapeutice* este o carte electronică (e-book) care încearcă să explice anumite mecanisme implicate în cauzalitatea sau în menținerea tulburărilor de anxietate. Poate fi accesată ușor și rapid pe un computer personal, pe tablete, telefoane mobile sau e-readere, în confortul fotoliului de acasă sau la birou, pe stradă, în mașină. Am ales acest format, deoarece ne permite diseminarea de informații cu valoare psihoeducațională, prin intermediul resurselor multimedia (texte, filme, fotografii, audio), într-un format atractiv, interactiv și ușor accesibil.

*Metafore psihoterapeutice* este un e-book destinat specialiștilor în servicii de sănătate mentală, dar nu numai. Limbajul folosit și informațiile oferite sunt accesibile și ușor de înțeles, astfel încât orice persoană care citește acest e-book poate să înțeleagă mesajul ei.

E-bookul *Metafore psihoterapeutice* are o structură care permite accesul la o bază bogată de resurse online și offline, prezentate interactiv, pentru a crea o experiență de învățare interesantă și personalizată.

E-bookul cuprinde metafore construite în jurul mai multor teme: tulburările de anxietate, comportamente de evitare, relația gând-emoție-comportament, decizia, pregătirea pentru schimbare, dezvoltare personală.

Fiecare metaforă include un document de bază, în care se descrie metafora, dinspre care se pot accesa mai multe tipuri de conținuturi (audio, audio-video, fotografii, texte) care explicitează sau susțin aprofundarea acesteia. Aceste resurse de nivel doi vin cu noi informații despre ceea ce descrie metafora în sine, scopul fiind acela de a completa ceea ce descrie metafora. De exemplu, citind metafora „Anxietatea – o fugă permanentă”, pot fi accesate și resurse de nivel doi, care explică rolul expunerii sau al comportamentelor de evitare în tulburările de anxietate. Modul în care sunt accesate aceste resurse depinde de fiecare cititor în parte, ele





pot fi accesate în momentul în care se ajunge la ele, apoi se revine la documentul principal sau pot fi accesate la final, după ce metafora a fost citită în totalitate. Cititorul le poate accesa de câte ori dorește, când dorește, iar unele dintre acestea pot fi și descărcate.

E-bookul se adresează atât psihologilor și psihoterapeuților, fiind un instrument util în procesul terapeutic, cât și publicului larg. Noi vă oferim și un set de recomandări generale pentru utilizarea metaforelor prezentate și despre contextele cele mai potrivite pentru utilizarea lor, dar dincolo de aceste recomandări, fiecare cititor poate găsi alte sensuri sau asocieri, pe care noi nu le-am surprins. Experiența de viață a fiecăruia este unică, prin urmare, pentru fiecare dintre noi, metaforele pot dobândi noi sensuri. Fiecare dintre noi poate să proiecteze și să își găsească un sens personal, în funcție de experiență și de problemele cu care se confruntă la un moment dat.

În cazul în care metaforele sunt utilizate de către psihoterapeut, acesta va integra și personaliza metafora în funcție de simptomatologia și de istoria personală a clientului său. **Sumarizările, texte adiționale, activitățile, conținuturile audio-video și graficele** sunt astfel construite, încât să poată fi utilizate în probleme cât mai diferite (de exemplu a înțelege nevoia de schimbare și ce presupune aceasta este necesară atât în cazul tulburărilor de anxietate, cât și în cazul unor probleme de cuplu, pierderea unei persoane dragi etc).

Structura e-bookului este una **hipertextuală**. Hipertextul este o formă de organizare a informației specifice mediului digital, prin care userul poate avea acces rapid și simultan la conținuturi text și audio-video, online și offline, în funcție de ceea ce dorește să afle. Accesând e-bookul **Metafore psihoterapeutice**, o persoană poate să citească o poveste în jurul unei metafore, dar, în același timp, poate să acceseze un film care îi explică neurofiziologia anxietății sau poate accesa un document despre cum funcționează mintea umană etc.

Navigarea rapidă prin paginile e-bookului și accesarea conținuturilor sunt realizate cu ajutorul **link-urilor**. Link-urile pot fi cuvinte sau propoziții, semnalate vizual prin **culoarea albastră** sau prin iconițe simbolice.

Pe măsură ce avansați în exploatarea e-bookului, veți observa că, pe lângă formatul textului clasic, puteți accesa mai multe categorii de **conținuturi digitale**: conținuturi audio, conținuturi video, conținuturi grafice, fotografii. Accesarea acestor conținuturi se face printr-un simplu click pe iconiță sau accesând link-ul inserat în document.



Pentru a facilita navigarea dumneavoastră prin e-bookul *Metafore psihoterapeutice* vă descriem, mai jos, toate iconițele pe care le veți întâlni și care este funcția lor:



**MENIU** – accesarea acestei iconițe vă trimite direct spre cuprinsul e-bookului. Iconița este prezentă pe fiecare pagină a e-bookului, dreapta sus. Astfel, de câte ori vreți să vă întoarceți la cuprinsul e-bookului, puteți face acest lucru de pe orice pagină vă aflați, accesând iconița.



**FOTO** – accesarea acestei iconițe vă trimite spre o fotografie.



**AUDIO** – accesarea acestei iconițe vă trimite spre un document în format audio.



**VIDEO** – accesarea acestei iconițe vă trimite spre un document în format video.



**DE ȚINUT MINTE!** – accesarea acestei iconițe vă trimite spre un document text sau o fotografie care sumarizează conținuturile prezentate în metafora psihoterapeutică. Veți întâlni această iconiță la finalul fiecărei metafore, funcția ei fiind de pastilă/regulă care trebuie ținută minte la final.



**ACTIVITATE** – accesarea acestei iconițe vă trimite spre o activitate, un exercițiu sau o reflecție care permite aprofundarea conținuturilor metaforei psihoterapeutice.

**Atenție!** Pentru accesarea conținuturilor online, va trebui să aveți acces la Internet.

**Vă recomandăm să vizionați următorul tutorial unde veți găsi sugestii cu privire la parcurgerea e-book-ului.**







## Recomandări generale de utilizare a metaforelor

În cele ce urmează, vă propunem câteva recomandări pentru utilizarea metaforelor, însă, fiind vorba de metafore, utilizarea lor rămâne flexibilă. Pornind de la sugestiile noastre, o persoană poate ajunge la noi asocieri, noi sensuri care să o ajute să înțeleagă ce i se întâmplă, ce trebuie să facă etc.

- Pentru o mai bună înțelegere a procesului terapeutic și a ceea ce presupune acesta, pentru stabilirea relației terapeutice, recomandăm utilizarea următoarelor metafore: *Terapia este un proces de învățare; Terapia sau a învăța să scrii.*
- Pentru o mai bună înțelegere a fricii, a tulburărilor de anxietate, diferența dintre anxietate și frică, recomandăm următoarele metafore: *Anxietatea, o energie care se consumă; Anxietatea - o fugă permanentă; Povestea elefantului.*
- Pentru a înțelege mai bine importanța schimbării, a acțiunii, a felului în care luăm decizii, cum ne afectează acestea viața, soluțiile pe care le găsim la problemele cu care ne confruntăm, vă recomandăm următoarele metafore: *Acțiunea face diferență; Despre decizie; Despre echilibru; Lecții de viață; Despre prezent; Căutarea fericirii, un mușchi care trebuie antrenat.*
- Pentru a înțelege mai bine comportamentul de evitare și cum acesta ne menține anxietatea, care sunt efectele evitării, care este legătura dintre comportamentul de evitare și problemele noastre emoționale, vă recomandăm următoarele metafore: *Evitarea, a lua calea ușoară; Evitarea, închisoare a minții; Evitarea, loc de refugiu; Fuga de tine însuși.*
- Pentru a înțelege mai bine cum amintirea unui eveniment traumatic din trecut ne poate persecuta prezentul, vă recomandăm următoarele metafore: *Amintirile din cutie; Memoria traumei, O oglindă spartă.*
- Pentru a înțelege mai bine cum mintea noastră deformează realitatea, cum anxietatea pe care o trăim deformează felul în care percepem realitatea din jurul nostru, care este legătura dintre felul în care gândim, ceea ce facem și ceea ce simțim, vă recomandăm următoarele metafore: *Metafora alarmei în tulburările de anxietate; Metafora lupei; Metafora copacului.*

**Metafore psihoterapeutice** este o soluție complementară în tratamentul tulburărilor de anxietate. Scopul acestei cărți este de a ajuta intervenția și tot ceea ce presupune acest proces. Este ca o pastilă terapeutică, care poate ajuta la depășirea unor obstacole în terapia/tratamentul tulburărilor de anxietate sau în alte probleme emoționale.



## Introducere

În limba greacă, substantivul metaforă (*metapherein*) înseamnă *a duce peste, a transfera dintr-o parte în alta*. Conform dicționarilor de specialitate, metafora este un procedeu artistic prin care un termen obișnuit (propriu) este înlocuit cu altul neobișnuit (figurat), pe baza unei corespondențe reale sau imaginare. Scopul acestei înlocuiri este de a obține o înțelegere superioară, o revelație, un nou sens.

**Prin urmare, folosind metafore, noi experiențiem o situație sau înțelegem un concept nefamiliar, prin termenii altei situații sau ai unui concept familiar.**

Într-o accepțiune mai largă, termenul de metaforă poate fi folosit pentru a desemna orice text care include comparații, analogii, asemănări pentru a facilita înțelegerea unui concept sau a unei situații. Așadar, o metaforă nu poate fi limitată la o simplă figură de stil. Ea poate desemna orice sintagmă, expresie verbală, activitate, comportament sau gest cu o anumită valoare pentru o anumită persoană.

Metaforele nu sunt specifice doar literaturii sau filozofiei. Oamenii își definesc zilnic realitatea în termeni metaforici și folosesc zilnic în limbajul cotidian exprimări metaforice, pentru a comunica mai eficient ceea ce simt, ceea ce gândesc. În literatura de specialitate, se consideră că metaforele sunt utilizate în organizarea experienței personale (Lyddon și colab., 2001) și că oamenii nu doar scriu și vorbesc metaforic, ci și gândesc metaforic (Grant și Oswick, 1996; apud Inkson 2002).

Cei mai mulți dintre noi exprimăm ceea ce simțim apelând la expresii metaforice precum: timpul înseamnă bani, inima mea este o închisoare, viața este un câmp de luptă în care câștigi sau pierzi, tăcerea este de aur, politica este un dans, ochi de vultur. Le folosim atât de frecvent, încât nici nu ne mai dăm seama cât de metaforic vorbim și cât de mult apelăm la metafore pentru a ne face înțeleși.

**Metaforele sunt expresia unui mod de a gândi, de a concepe și a înțelege realitatea.**

Acesta este punctul de vedere al semanticii cognitive, ai cărei reprezentanți, Lakoff și Johnson, susțin că înțelegem realitatea prin intermediul metaforelor, un lucru prin alt lucru, pentru că întregul nostru sistem conceptual este structurat metaforic. Metaforele din limbajul cotidian sunt expresia unui mod de a gândi, de a percepe și de a reprezenta lumea, pe noi, pe ceilalți și relațiile cu ceilalți.



## Metaforele sunt o resursă bogată de informații despre universul nostru interior și despre experiențele noastre de viață.

Apelăm la astfel de formulări, în primul rând, pentru că surprind, **într-un mod esențial și puternic încărcat emoțional** o experiență de viață și, în al doilea rând, pentru că au capacitatea de a transmite un mesaj dincolo de sensul literal, propriu, al unui enunț. Metafora devine, astfel, **un proces activ de transmitere a informației**, cu potențial de comunicare superior discursului logic, purtător doar de sens.

Să luăm drept exemplu următoarea exprimare metaforică:

*Mă simt ca într-o închisoare. Oricât mi-aș dori să rezolv situația în care mă aflu și să mă eliberez, nu fac altceva decât să mă izbesc cu capul de toți pereții.*

Enunțul nu doar comunică ideea că persoana se confruntă cu o situație sau cu niște probleme pe care nu le poate rezolva, dar comunică și latura emoțională, dureroasă a experienței respective: sentimente de disperare și izolare.

Mai mult, descrierea unei realități interioare sau exterioare, utilizând termeni *neobișnuiți* (care înlocuiesc termenii obișnuiți, în baza unei corespondențe reale sau imaginare), dobândește o putere și o intensitate plastică/vizuală deosebită.

## Apelăm la metafore pentru a scoate în evidență anumite mesaje, sensuri, dar mai ales stări emoționale.

Când cineva spune: *Mă simt ca într-o închisoare*, același lucru poate fi exprimat și într-un discurs logic, medical: *Ritmul cardiac este accelerat, cantitatea de CO<sub>2</sub> este prea mică și nu mai există un echilibru între O<sub>2</sub> și CO<sub>2</sub> în sânge, respirația mi-e accelerată, nivelul de serotonină este prea mare. Mă simt rău.* Nu este greșit, dar impactul pe care îl are un astfel de mesaj, rațional, logic, medical, nu este la fel de puternic ca și același lucru spus folosind o metaforă.

Metaforele amorsează experiențe încărcate emoțional, accesează în creierul nostru altfel de trăiri, imagini, stări emoționale, ceea ce face ca impactul (mai ales emoțional) al unei metafore să fie mai puternic, în consecință mai ușor de reținut.

Iubirea pe care o simte cineva poate fi descrisă prin *fluturi în stomac, sunt cu capul în printre nori, plutesc de fericire* sau poate fi descrisă în termeni de modificări fiziologice și chimice în organism. Ambele mesaje/descrieri sunt corecte, dar impactul pe care îl au este diferit. Utilizarea metaforelor este opțională și, de cele mai multe ori, apelăm la ele atunci când avem de-a face cu stări emoționale (pozitive sau negative). Ne folosim de metafore pentru a exprima latura emoțională a ceea ce trăim sau pentru a accesa/declanșa stări emoționale celor cărora ne adresăm.





Limbajul figurativ, în general, colorează și *însuflețește* orice conversație. Metaforele angajează procesele imaginative și gândirea figurativă, depășind structurile logice, lineare ale proceselor cognitive. Utilizate în procesul terapeutic, metaforele invită clientul să iasă din cadrul lui fix de gândire în care s-a înțepenit, din cadrul lui de referință, pentru a privi altfel situația/problema cu care se confruntă. Îl ajută și îl stimulează, în același timp, pe client să aibă o altă perspectivă asupra problemei sale, să facă noi legături, asocieri care să-l ajute să găsească mai ușor o soluție.



Dintotdeauna metafora a fost utilizată pentru a-i ajuta pe oameni să aibă o perspectivă diferită asupra lumii și asupra sensului acesteia. Cu ajutorul metaforelor, oamenii își pot construi noi realități, noi sensuri despre felul în care merg lucrurile, diferite de ceea ce își imaginează sau le e frică. În context terapeutic, metafora permite *ieșirea* din tipare, *deraparea* de la ceea ce o persoană gândește în mod obișnuit, încurajând astfel flexibilitatea cognitivă. Cu ajutorul metaforei, se creează noi perspective, mai adaptative decât cele existente, care să permită o nouă abordare, noi încercări sau decizii, noi comportamente care înainte nici nu intrau în calcul.

**Metaforele sunt un mod de comunicare expresiv, plastic, creativ, provocator pentru gândire, care favorizează căutarea și descoperirea de noi sensuri, precum și proiecția propriilor experiențe.**



## Metaforele în context terapeutic

### Structură, funcții, tipologie

Metaforele utilizate în terapie reprezintă *un alt mod* de a face terapie. Utilizarea metaforelor în terapie pornește de la asumția că individul, societatea, familia, oamenii, în general, își structurează realitatea metaforic. Se presupune că, la nivel individual, structura metaforică a realității se compune din șase substructuri reprezentate de sine, ceilalți, viața și relația dintre acestea (sinele în relație cu sinele, sinele în relație cu ceilalți și sinele în relație cu viața). Când vine vorba de familie, structura metaforică a realității este reprezentată de structura familiei, interacțiunea și comunicarea în familie. La nivelul societății, structura metaforică a realității se reflectă în limbaj și mituri.

**Metafora este un instrument terapeutic de bază în terapia cognitivă.** Este necesară pentru a face posibilă evadarea persoanei din lanțurile impuse de un stil de gândire neproductiv și pentru a face posibile noi încercări, noi comportamente.

**Metafora este ca un pod care face legătura între două lucruri pentru a spori înțelegerea lor.**

Întrucât procesul terapeutic este un proces bazat pe limbaj și comunicare, metafora și limbajul metaforic pot fi instrumente și resurse terapeutice eficiente în procesul de învățare și de schimbare a comportamentului și a stilului de gândire al clientului. Metaforele terapeutice oferă perspective diferite asupra lucrurilor, alternative de a gândi, de a acționa sau de a simți. Acest lucru devine posibil, deoarece metaforele:

- ✓ ilustrează, demonstrează un punct de vedere;
- ✓ normalizează ceea ce pare atipic;
- ✓ reformulează o problemă;
- ✓ oferă ghidaj spre o anumită direcție și o anumită opinie;
- ✓ oferă soluții noi;
- ✓ facilitează reactivarea unor experiențe, a amintirilor pozitive;
- ✓ creează și mediază o nouă realitate psihologică între terapeut și client.



O metaforă are o **structură de suprafață** (evenimentele, întâmplările, povestea în sine) și o **structură de profunzime**: mesajul, principiile, morala, regulile de conduită pe care le transmite. Diferența e dată de asocierile făcute între aceste două structuri. Pentru a se produce schimbarea, clientul trebuie să înțeleagă morala, să extragă principiile, să facă asocierea între problema sa și morala/principiul relevant de metaforă. **Aici intervine rolul terapeutului: dacă clientul face singur asocierea sau descoperă morala, terapeutul nu mai are nevoie să intervină. El doar consolidează și exploatează metafora în procesul terapeutic. Dacă clientul nu reușește să facă asocierea, nu descoperă morala/principiul metaforei, terapeutul îl ajută, îl ghidează să le descopere și să le folosească mai departe în procesul terapeutic.**

O metaforă, în context terapeutic, cuprinde elemente care reprezintă, în mod simbolic, povestea clientului și oferă o soluție. De aceea, ca terapeuți, vom alege metaforele în funcție de povestea de viață a clientului, în funcție de experiențele pe care le-a trăit, din limbajul pe care acesta îl folosește.

De exemplu, este inefficient să folosim expresia „*este ca și cum ai conduce o mașină*” în cazul unei persoane care nu a condus în viața ei o mașină, nu are permis de conducere, nu are o astfel de experiență în istoria sa personală. Utilizarea acestei metafore în această situație ar fi total inefficientă. Persoana nu are cu ce să facă asocierea, pentru că nu a trăit o astfel de experiență, nu o înțelege, nu știe ce înseamnă. Impactul metaforelor depinde foarte mult de ceea ce **amorsează** metafora respectivă în mintea persoanei cu care o utilizăm. De obicei, o metaforă amorsează amintirea unei experiențe trăite, o experiență încărcată emoțional, clară, înțeleasă, suficient de bogată în detalii, încât persoana să-și amintească cum a fost, ce a făcut, ce a trăit, pentru a putea face transferul în situația neclară și complicată cu care se confruntă.

Metaforele terapeutice pot fi generate fie de client, fie de terapeut. Adesea, clientul apelează la metafore pentru a exprima ceea ce simte, ceea ce trăiește. În aceste situații, rolul terapeutului este de a exploata metafora respectivă în scopuri terapeutice, cum ar fi: explicarea mecanismului psihologic care stă în spatele simptomatologiei, direcții de intervenție.

**Terapeutul trebuie să integreze teoria și cunoștințele de psihologie în metafora clientului, deoarece metafora este un cod de acces spre mintea acestuia.**



**De exemplu:**

*O pacientă care vine la psiholog pentru o problemă de cuplu îi vorbește terapeutului despre dificultățile de schimbare ale partenerului ei, spunând: „E ca și cum m-aș da cu capul de un perete... nu se schimbă nimic”.*

*O femeie diagnosticată cu tulburare depresivă intră în biroul psihologului și îi spune: „Mă simt ca unul din baloanele alea” (arătând spre un tablou cu baloane plutind în aer, agățat deasupra biroului).*

*Un bărbat cu alcoolism se plânge terapeutului că soția lui nu se ține de promisiunile făcute. Terapeutul îl întreabă dacă a încercat să discute cu aceasta, la care bărbatul spune „Nu. Nu vreau să deschid o cutie plină cu viermi”.*

*O femeie cu tulburare de anxietate generalizată îi spune terapeutului ei: „Mă simt ca și cum aș fi într-o fugă permanentă.”*

Toate acestea sunt exemple de metafore utilizate de clienți, identificate în limbajul lor, încercând să explice ce li se întâmplă, ce simt, ce trăiesc. Pentru ca procesul terapeutic să fie cât mai eficient, terapeutul trebuie să știe exploata aceste metafore în explicațiile pe care i le oferă clientului său, în strategiile de intervenție. Terapeutul îl ajută pe client, folosind limbajul acestuia (metafora oferită însuși de pacient), să facă noi asocieri pentru a înțelege ce i se întâmplă, de ce i se întâmplă și care sunt soluțiile.

### **Metaforele sunt multifuncționale. Pot fi utilizate în circumstanțe diferite, în scopuri diferite.**

Apelăm la metafore pentru a conceptualiza procesul terapeutic, pentru a face mai comprehensibilă simptomatologia clientului sau pașii care trebuie urmați în procesul terapeutic sau pentru a clarifica implicarea, responsabilitatea și angajamentul clientului.

**De exemplu:**

*Terapia este ca și cum ai urca un munte. Eu nu pot să-l urc în locul tău, dar pot să am o perspectivă de ansamblu și să te ghidez, să-ți semnalizez obstacolele, să te ajut să le depășești, să găsești trasee alternative, dar tu ești cel care trebuie să urce.*

Acestea sunt niște metafore specifice, care țintesc aspecte clar delimitate ale procesului terapeutic. Putem numi aceste metafore: **METAFORE DESCRIPTIVE. Acestea sunt metaforele care structurează sau prezintă realitatea într-un mod nou.**



Sau putem apela la metafore pentru a motiva și a ghida clientul în procesul terapeutic, pentru a oferi speranță și încredere în posibilitatea schimbării. Acestea au ca scop transpunerea demersului terapeutic într-un context mai general, spiritual, de transformare și creștere personală. Pot să dea un nou sens trecutului nostru, vieții noastre.

#### De exemplu:

*Unei persoane cu tulburare de anxietate i se poate spune despre procesul terapeutic: „Nu va fi ușor să vă confrunțați cu frica dumneavoastră. Va fi ca și cum veți merge prin iad. Dar, dacă stați să vă gândiți mai bine, sunteți deja în iad. Puteți să rămâneți acolo, chinuit de frica dumneavoastră sau, încet, să urcați, pas cu pas, spre lumină.”*

Acest gen de metafore conferă demersului terapeutic caracteristicile unei experiențe de dezvoltare personală. Putem numi aceste metafore cu caracter mai general: **METAFORE GHIDANTE-TRANSFORMATOARE. Acestea sunt metaforele care au puterea de a crea o altă realitate, de a descoperi un nou sens.**

Un alt tip de metafore sunt cele **EXPERIENȚIALE**. Acestea au o formă activă și rezidă în sarcina de a face ceva cu caracter simbolic. Metaforele experiențiale oferă posibilitatea de a descoperi într-o activitate anumite abilități sau o stare de spirit care pot fi utilizate în demersul terapeutic.

#### De exemplu:

*Unui client cu tulburare de stres post-traumatic i se poate da sarcina de a observa într-o apă curgătoare reflecția copacilor de pe mal și de a reflecta asupra efemerității și irealității acestor umbre. Unui alt client i se poate da sarcina de a face o drumeție într-o zonă cu multe urcușuri și coborâșuri și de a reflecta asupra traseului personal de viață.*

Metaforele experiențiale au avantajul de a ancora mesajul terapeutic în experiențe autentice de viață.



**Priviți reflecțiile copacilor într-un râu. Gândiți-vă la realitatea acestor umbre. Reflecțați asupra realității fricilor dumneavoastră.**



O metaforă terapeutică are două avantaje: este construită pornind de la un obiectiv terapeutic clar, dar oferă posibilitatea, prin modul său de expresie, ca pacientul să interpreteze metafora în mod unic, filtrând-o prin istoria sa personală de viață.

**Metafora terapeutică este un instrument de terapie personalizat, care asigură atingerea obiectivului terapeutic.**

În context terapeutic, metafora devine un pod de legătură între explicațiile teoretice/științifice și simptomatologia/problema cu care se confruntă clientul. Astfel, clientul poate să construiască o altă percepție asupra lucrurilor, poate să înțeleagă mecanismele care îi declanșează și îi mențin patologia.

Metafora ajută clientul să se decentreze, să își scoată problema din mediul său intern și să o proiecteze în exterior, astfel încât să aibă o perspectivă diferită sau mai complexă asupra ei.

Metafora poate să devină motivație pentru schimbare, pentru noi decizii, noi comportamente, care până atunci păreau imposibile. Inserată în simptomatologia clientului, dobândește funcția unei pastile cu efecte curative pe termen lung. Metafora devine asemeni unei torțe luminoase în întuneric, cu rolul de a-l ajuta pe client să exploreze și să descopere în continuare sensuri noi.







În context terapeutic, o metaforă va servi întotdeauna la a-l ajuta pe client să facă legături, să compare ceva ce nu înțelege (sau înțelege greșit, într-un mod care îi deteriorează calitatea vieții) cu ceva ce înțelege foarte bine. **De exemplu**, pentru a explica ce rol are evitarea în tulburarea de anxietate, se poate folosi următoarea metaforă: **Anxietatea este o luptă în care te aperi tot timpul**. În urma legăturii stabilite, persoana are o nouă perspectivă asupra a ceea ce nu înțelegea.

Cu ajutorul metaforei s-a stabilit un nou sens, iar **incomprehensibilul** a fost transformat în **comprehensibil**. Anxietatea ca tulburare poate fi explicată și în termeni științifici, dar uneori este nevoie să apelăm la metafore, pentru a explica același lucru. Scopul este ca pacientul să înțeleagă ceea ce i se întâmplă. Uneori, este suficientă explicația științifică, alteori, trebuie să utilizăm metafore, pentru că doar așa pacientul înțelege ceea ce i se întâmplă.



Principala funcție a metaforei este de a **stabili legături** (*bridge building*), de a transforma incomprehensibilul în comprehensibil.

Avantajul utilizării metaforelor în terapie nu este doar acela de a construi noi sensuri, ci și de a-l ajuta pe client să integreze în viața sa de zi cu zi ceea ce învață în context terapeutic.

**Metaforele fac posibil transferul în viața de zi cu zi al cunoștințelor și al strategiilor învățate în context terapeutic.**

Metaforele utilizate în context terapeutic au și funcția de a **ne asista** memoria (funcție mnemonică). Clientul își amintește mult mai ușor o metaforă utilizată în context terapeutic pentru a explica etiologia anxietății, decât o explicație științifică a aceluiași lucru. Nu numai că metaforele sunt reținute/amintite mai ușor, dar, odată cu ele, este reamintit și restul de informații care au legătură cu metafora respectivă (gânduri, sentimente, comportamente).

**Metafora devine o amorsă pentru discuțiile din contextul terapeutic, pentru strategiile de intervenție și facilitează implementarea lor în viața de zi cu zi.**





Metafora utilizată în terapie îi permite clientului să se detașeze de problema sa și de emoțiile care i-au copleșit rațiunea. Aceeași problemă este conceptualizată diferit cu ajutorul metaforei, fiind astfel posibilă construirea unei perspective raționale care să ajute în rezolvarea problemei.

## Construcția și adaptarea metaforelor

**Metaforele se construiesc pornind de la un obiectiv terapeutic și se particularizează în funcție de realitatea clientului și de nevoile acestuia.**

Metaforele au la bază o intenție și doresc să transmită un mesaj, care să rezoneze cu lumea interioară a clientului, scopul fiind acela de a facilita înțelegerea, de a construi noi sensuri. Prin aceste caracteristici, se aseamănă foarte mult cu un obiect de artă, cu un film, cu o melodie sau cu o pictură. Pentru a fi eficientă terapeutic, dincolo de bogăția de sensuri, de coerența și de frumusețea metaforei, aceasta trebuie să își găsească un ecou în dimensiunea emoțională a clientului. De aceea, atunci când construim o metaforă sau adaptăm o metaforă, trebuie să ne fundamentăm alegerile ținând cont de problemele cu care clientul vine în terapie, de experiența sa de viață și de background-ul cultural. **Metafora trebuie să fie personalizată.** Limbajul și povestea clientului devin *sursă* pentru metafora pe care alegem să o folosim în procesul terapeutic.

Există câteva elemente care trebuie să fie atinse atunci când alegem o metaforă. Aceasta trebuie să descrie situația de criză, problema clientului și să indice foarte clar resursele/abilitățile necesare rezolvării problemei. De multe ori, clientul trebuie ajutat/ghidat pentru a identifica asocierile pe care vrea terapeutul să le illustreze cu ajutorul metaforelor.

În cazul în care terapeutul deține un bagaj de astfel de metafore prefabricate, acestea trebuie utilizate personalizat, în funcție de situația și problema clientului. O metaforă poate exprima un adevăr general valabil în sine, dar nu are valoare terapeutică decât dacă exprimă un adevăr care rezonază cu universul emoțional al clientului.

**Metafora devine un cadru care trebuie populat cu elemente din discursul și din simptomatologia clientului.**



În construcția sau adaptarea unei metafore deja existente, trebuie să ținem cont de:

✓ *Funcțiile metaforei*

Terapeutul decide ce tip de informație va fi transmisă clientului sub formă metaforică. Metaforele utilizate de terapeut trebuie să aibă fie o funcție simbolică puternică, fie o semnificație personală pentru client. Astfel, capacitatea persuasivă a metaforelor este mai puternică.

✓ *Discursul clientului*

Metafora este personalizată folosind discursul clientului, felul în care el își descrie problema. Trebuie să aibă un corespondent în experiența, limbajul sau cultura clientului, altfel nu este înțeleasă.

✓ *Claritatea conceptului/mesajului*

Atunci când folosește o metaforă, terapeutului trebuie să-i fie foarte clar conceptul pe care vrea să-l ilustreze. Aceeași metaforă poate fi folosită pentru a transmite mesaje diferite, pentru a crea asocieri diferite, în funcție de ce anume vrem să scoatem în evidență.

**De exemplu:**

*Folosind expresia: „este ca atunci când conduci o mașină” – putem ilustra libertatea de mișcare, dar și că, „pentru a ajunge unde îți dorești, trebuie ca TU să faci ceva. Este exact ca și în cazul unei mașini: ea te poate duce oriunde, dar este nevoie de șofer pentru asta.” Sau ne putem folosi de aceeași metaforă pentru a scoate în evidență nevoia de exercițiu, de experiență, atunci când înveți ceva: „Cu cât conduci mai mult, cu cât exersezi mai mult, cu atât devii un șofer mai bun.”*

Pentru a exploata eficient o metaforă, trebuie să ne fie clar de la început ce anume vrem să transmitem.

**Implementarea metaforelor poate fi dificilă pentru terapeut, dar niciodată nu trebuie să impună dificultăți pentru pacient. Pentru terapeut, utilizarea metaforelor trebuie să fie *ca un zbor al lebedelor*: aparent ușor, grațios și fără efort. Însă pentru a-și lua zborul, o lebedă trebuie să-și ia avânt puternic din apă și să depună un mare efort pentru a se putea înălța. Pentru a implementa cu succes o metaforă, uneori este nevoie de mult efort, chiar dacă aparent totul este foarte ușor.**



## Metaforele și terapia cognitiv-comportamentală

În terapia cognitiv-comportamentală, metafora este folosită pentru a transforma:

- ✓ relația dintre emoție, cogniție și comportament;
- ✓ natura illogică și non-empirică a gândurilor disfuncționale;
- ✓ lipsa valorii euristice a gândurilor disfuncționale.

De exemplu, relația dintre emoție-cogniție-comportament poate fi explicată prin *Modelul ABC*, unde *A* reprezintă evenimentul, *B* cognițiile și *C* consecințele, dar la fel de bine poate fi explicată făcând apel la metafore, în situațiile în care unii clienți nu înțeleg schema modelului ABC. Se alege o metaforă pe care clientul o înțelege, are corespondent în experiența sa de viață, în cunoștințele sale și se face apoi asocierea între metafora utilizată și schema modelului ABC.

Clienții sunt inițial copleșiți de problema cu care se confruntă, motiv pentru care le este foarte greu să se gândească sau să-și amintească perspective mai raționale sau mai funcționale asupra problemei lor. Metafora ameliorează acest proces, datorită valorii sale euristice (potențialul de învățare al metaforelor). Apoi, funcția mnemonică a metaforei permite organizarea simultană a informațiilor în structuri mai mari, integrate (Paivio, 1979). Capacitatea imagistică a unei metafore facilitează achiziția unui concept și stimulează viteza și flexibilitatea în accesarea informațiilor din memoria de lungă durată. De aceea, o imagine este mai ușor accesată în memoria noastră decât o frază.

**Metaforele sunt instrumente care ajută în procesarea și reținerea informațiilor.**

**Acest avantaj al metaforelor este de mare folos în terapie, deoarece susține transpunerea și generalizarea celor 1% din timpul terapiei în cei 99% din viața reală.**

Din punct de vedere cognitiv, metafora are două funcții:

- a) pe de-o parte, descrie o experiență, o idee, care, apoi,
- b) generează noi perspective asupra lucrurilor.



## Concluzie

Metafora este unul dintre cele mai importante instrumente ale omului, deoarece îl ajută să înțeleagă **parțial** ceea ce nu poate fi înțeles **total**: sentimente, experiențe de viață, practici morale sau conștientizarea spirituală.

În context terapeutic, metafora este un ingredient care poate fi folosit alături de alte tehnici de intervenție, pentru a da valoare și a spori eficiența procesului terapeutic.

Valoarea unei metafore este dată de felul în care terapeutul știe să o aleagă, să o integreze în simptomatologia clientului și să o conecteze la experiența de viață a clientului.

Astfel, metafora devine mai mult decât un *vehicul* comunicațional. Ea dobândește funcția unui **vehicul/instrument al schimbării**, care poate produce modificări de lungă durată în dimensiunea comportamentală, cognitivă și emoțională a clientului.







## Frica, un dușman care poate fi învins

**Dușman** = adversar, inamic, potrivnic, cu care ne luptăm pentru a-l învinge.

M-am născut atunci când prada a simțit pentru prima dată ochii prădătorului ațintiți asupra sa.

Eu sunt cea care te întrerupe din orice ai face, eu sunt cea care îți spune că ești în pericol și că trebuie să te salvezi.

Te ajut să te mobilizezi... , așa că ai nevoie de mine pentru a supraviețui.

La un moment dat, însă, se produce ceva... ca un *scurtcircuit*... și nu mai funcționez cum trebuie.

Încercând să te protejez de pericole, ajung să văd pericole peste tot. **Simt enorm și văd monstruos.** Cresc ca o ciupercă atomică și încep să te domin. Pun stăpânire pe viața ta, pe ceea ce gândești, pe ceea ce faci. Scap de sub control. Mă manifest haotic.



Unii spun că sunt în creier, în amigdală, alții în hipocampus.

Dar TU mă recunoști cel mai bine în stomacul care ți se strânge, în tremuratul genunchilor, în buzele strânse, în pupilele fixe și dilatate, în încheștarea dinților, în inima care îți bubuie, în palmele care îți transpiră, când te sufoci. Eu sunt acolo, cu tine.

Uneori, pot fi ca o umbră, difuză, neclară.

Altădată, sunt ascuțită și te lovesc brusc, direct în moalele capului.



Te orbesc, te fac să crezi înspăimântătoare niște lucruri absolut banale. Îți pregătesc refugii cât mai confortabile, unde să te ascunzi când dai de greu. Nu îți mai dai nicio șansă să reușești.

Te fac sclavul unor obiceiuri/rutine pentru a te simți în siguranță.

Îți spun că lumea este periculoasă și rea, iar că tu ești slab și total neajutorat.

Atunci când taci în loc să vorbești, când fugi în loc să te lupți, când eviți în loc să te confrunți, eu sunt cu tine. Chiar și când spui că nu mă cunoști, ai grijă, s-ar putea să fie o altă față a mea.

Eu mă nasc întotdeauna în cap. Mă cuibăresc perfid în mintea ta. Mă hrănesc din îngrijorările tale, îți contaminez corpul, îți înfrâng rând pe rând toate argumentele raționale. Nu respect nicio lege, nicio regulă.

Planul meu este să îți descopăr vulnerabilitățile și să le atac.

Cu cât fugi mai mult, cu atât eu devin mai puternică. **Fuga ta îmi alimentează puterile.**

Fac tot posibilul să nu te oprești. Te împiedic să te oprești. Pentru că, dacă m-ai privi în față și m-ai numi, m-ai putea controla, poate chiar învinge.



E vina ta că nu mă cunoști. Atunci când ar fi trebuit să te împrietenești cu mine, când încă eram mică și mai puțin înspăimântătoare, m-ai camuflat, m-ai ascuns tu însuși în ungherele cele mai întunecate ale minții tale. Nu ți-ai dat seama că eu acolo mă dezvolt, cresc, proliferez, mă răspândesc ca un cancer.

Mă mișc cu viteza fulgerului, te împresor din toate părțile, te sufoc. Te fac să îți pierzi încrederea în orice, iar spre final te întorc împotriva ta.

Apoi, mă retrag.

Atacurile mele sunt rare, dar puternice. Când apar, nu insist foarte mult, ca să nu te las să mă descoperi, ca să nu te las să mă urăști suficient de mult încât să vrei să mă distrugi.

Cine se apără mereu nu poate câștiga niciun război. Exist pentru că tu îmi permiți să exist.

Sunt perversă. Cu cât te străduiești mai mult să fii în siguranță, cu atât mai mult pun stăpânire pe tine. Siguranța este chipul meu rășfrânt în oglindă.

Ai învățat să trăiești cu mine, rar mă consideri o problemă. **Ți-am luat libertatea de a alege, dar ți-am oferit siguranța.** Știi că din cauza mea nu mai faci multe lucruri, că te retragi tot mai mult din realitate, că rămâi singur. Știi că îți fac rău, dar nu poți să renunți la mine.

Confortul pe care ți-l ofer este mai puternic decât toate raționamentele tale.

Nu sunt de neînvins. Trebuie doar să renunți la siguranță.

Apărându-te, nu învingi.

Trebuie doar să te pregătești de atac, să știi să pierzi, să ai curaj să mă confrunți, să ai răbdare, să insiști până când mă readuci sub controlul tău.

Lupta cu mine nu este ușoară.

Mai ales că puterea mea nu vine din exterior.

Pot fi cel mai de preț aliat, dar și cel mai mare dușman.

**Tu decizi.**





**Viața este ca o luptă. Uneori câștigați, alteori pierdeți.**

Lupta cu anxietatea este una dintre cele mai mari bătălii pe care le-ați dat vreodată.

Până acum, de cele mai multe ori ați renunțat și ați evitat să vă confrunțați cu fricile dumneavoastră.

Evitarea vă oferă siguranță doar pe moment.

Frica rămâne însă acolo.

**Evitarea nu vă oferă nicio șansă să vă depășiți frica.**

Acum, este timpul să jucați o nouă carte, să încercați un alt drum.

Lupta nu este ușoară.

Este important să nu renunțați, chiar și când sunteți într-o situație nefavorabilă și credeți că nu mai aveți resurse să faceți față.

Mergeți înainte încet, pas cu pas.

Perseverati.

Dacă ați căzut, ridicați-vă din nou. Doar așa veți învinge.



**Continuați lupta și aveți o șansă să ieșiți învingător.**

**Perseverati și aveți o șansă să vă învingeți frica.**



Măștile fricii



De ținut minte



## Terapia - un proces de învățare

**Proces** = Succesiune de operații, de stări sau de fenomene prin care se efectuează o lucrare, se produce o transformare; evoluție, dezvoltare, desfășurare; acțiune.

**Învățare** = Acțiunea de a (se) învăța și rezultatul ei; instruire, învățătură, studiu, învățat.

**Terapia tulburărilor de anxietate** nu este altceva decât un **proces de învățare**. Nu este o baghetă magică care vă va vindeca la simpla atingere. Nu este o pastilă pe care o luați și vă vindecă pentru totdeauna. Nu este suficient să începeți terapia, să *asistați* la ce se întâmplă și să vă doriți să vă faceți bine. Trebuie investite resurse pentru a **învăța** și apoi pentru a **exersa** ceea ce învățați. Nimeni nu poate face asta în locul dumneavoastră.

Prin terapie, vi se oferă informații, cunoștințe, tehnici, strategii, dar voi sunteți cei care trebuie să le exploatați pentru a obține ceea ce doriți.

### **Este ca și atunci când învățați să conduceți o mașină.**

Nu puteți avea pretenția să știți conduce doar pe baza cunoștințelor despre condusul unei mașini. Puteți citi cele mai bune cărți, primi cele mai bune sfaturi despre cum se conduce o mașină, dar asta nu vă va face un bun șofer.

La început, învățați cunoștințe teoretice, apoi, treceți la lucruri practice, aveți un instructor alături, dar voi sunteți la volan. La început, mergeți pe străzi mai puțin circulante, pentru a vă exersa abilitățile de conducător auto în zone mai puțin periculoase. Apoi, treceți la zone cu trafic mai aglomerat, dar încă aveți un instructor în dreapta.

După ce vă luați permisul, trebuie să continuați **de unul singur**. Ați învățat ce trebuia învățat la nivel teoretic, ați exersat alături de un instructor, apoi vine vremea să continuați singur ceea ce ați învățat.

Nu este suficient să faceți școala de șofer pentru a fi un bun șofer. Nu veți deveni niciodată un bun șofer, stând pe scaunul din dreapta cu permisul în mână.

**Exersarea în continuare** a ceea ce ați învățat vă va face un șofer din ce în ce mai bun.

La început, vă va fi greu, veți face greșeli, veți avea impresia că nu veți ști niciodată să conduceți o mașină, veți vrea să renunțați. Nimic nu se învață dintr-o dată. **Orice lucru se învață treptat și prin exercițiu.**



*Este important să dobândești o abilitate, dar este și mai important să o exersezi odată ce ai dobândit-o, doar așa vei ajunge să o stăpânești într-adevăr.*

Degeaba ați învățat să conduceți, dacă după aceea nu mai exersați ce ați învățat. Ați investit timp și resurse degeaba.

La fel se întâmplă și în terapie: la început, aflați mai multe informații pentru a înțelege ce vi se întâmplă și ce trebuie să faceți, apoi, vi se explică ce aveți de făcut. Faptul că învățați niște lucruri în terapie nu înseamnă că problemele dumneavoastră se rezolvă. Va trebui să exersați ceea ce ați învățat.

**Simpla deținere a unor cunoștințe nu este suficientă pentru a deveni experți într-un domeniu.**

La fel cum, pe măsură ce exersați, învățați să conduceți mai bine și abilitățile dumneavoastră de a vă rezolva problemele se vor perfecționa pe măsură ce continuați să exersați.

**"A citi  
despre cum se conduce o masina  
nu te face un bun sofer."**

**"A citi  
despre cum sa scapi de anxietate  
nu inseamna ca vei scapa de anxietate."**





**Exersati ce învatati în terapie!  
Doar asa va veti învinge anxietatea.**







## Terapia – o experiență de învățare sau „A învăța să scrii”

**Tulburările de anxietate** nu apar peste noapte. Ele se instalează insidios, în timp, până ajung să te facă **prizonierul** lor. Nu sunt altceva decât o modalitate greșită prin care *ați ales* să vă rezolvați problemele. Așa cum *ați învățat* să vă rezolvați *prost* problemele, puteți învăța și noi modalități, mai eficiente, cu costuri mai mici pentru dumneavoastră.

Principalul mecanism prin care tulburările de anxietate acționează este **evitarea**. Evitarea este, însă, o soluție pe termen scurt. Principalul dezavantaj este că ea nu vă permite să învățați ce puteți sau ce nu puteți face. **Anxietatea** vă dă o *falsă soluție*, prin care, de fapt, nu face altceva decât să vă țină în continuare prizonier. Pe de-o parte, evitarea vă face să credeți că vă este bine, pe de altă parte, nu vă permite să învățați să vă rezolvați problemele, nu vă permite să învățați să vă confrunțați cu fricile dumneavoastră pentru a putea ieși din cercul vicios în care ați intrat.

Evitând mereu să vă confrunțați cu ce v-a fost greu, cu ceea ce ați considerat a fi amenințător, v-ați creat o **zonă de siguranță**. În același timp însă, v-ați limitat foarte mult oportunitățile.

V-ați creat o **zonă de siguranță** la care vă este greu să renunțați, deși conștientizați limitele pe care vi le impuneți. Vă este greu să renunțați, pentru că **v-ați obișnuit** cu ea, dar și pentru că **nu știți** cum să faceți față unor lucruri cu care ați evitat mereu să vă confrunțați. Este ca și cum ați fi fost închis într-o închisoare câțiva ani, iar când ați fost pus în libertate, nu știți cum să vă adaptați lumii de afară.

În tratamentul tulburărilor de anxietate, primul lucru pe care trebuie să-l acceptați este că va trebui **să renunțați la zona de siguranță** pe care v-ați creat-o și că va trebui **să învățați** să faceți față *lumii de afară*.

**Schimbarea**, însă, nu se face de pe o zi pe alta, nu este un proces instantaneu. Totul se desfășoară în trepte, pe pași. Așa cum **ați învățat în timp** să evitați tot ceea ce v-a speriat, va fi nevoie de timp să învățați strategii mai eficiente de a face față amenințărilor sau problemelor cu care vă confrunțați.

*Este ca o lecție de școală.* Gândiți-vă cum a fost atunci când ați învățat să scrieți. Nu a fost un lucru pe care l-ați învățat dintr-o dată și fără să depuneți efort.



Nu ați învățat peste noapte să scrieți. La început, ați învățat să trasați linii și bastonașe, apoi ați învățat literele, apoi grupe de litere, apoi cuvinte, apoi propoziții simple, apoi fraze, pentru ca, în final, să stăpâniți scrisul, să puteți scrie propoziții, fraze sau să puteți scrie compuneri, referate, romane, scrisori, cărți, rapoarte etc. La început, probabil că nu ați înțeles de ce trebuie să învățați să faceți bastonașe, dacă scopul era să învățați să scrieți. Cu timpul însă, fiecare exercițiu făcut (bastonașe, litere, cuvinte etc.) și-a găsit locul lui și v-a apropiat treptat de scopul final - **abilitatea de a scrie**. Fiecare exercițiu a fost învățat la timpul lui; nu ați învățat înainte să scrieți cuvinte și după aceea să faceți bastonașe, nu ați învățat din prima să scrieți fraze și după aceea să scrieți cuvintele separat. Mai întâi ați învățat să legați litere, apoi cuvinte, apoi propoziții simple. Totul s-a învățat pe pași, de la simplu la complex, mereu **ridicându-se puțin ștacheta pentru a stimula progresul**.

**Am învățat să fac bastonașe, acum tebuie să încerc să fac litere. Am învățat să fac litere, acum trebuie să încerc să scriu cuvinte... etc.**

Fiecare exercițiu a fost exersat până când ați văzut că știți să faceți ce aveți de făcut. Acum, când aveți ceva de scris, nu mai stați să vă gândiți cum se face fiecare literă, cum se scrie un cuvânt, cum se scrie o propoziție și nici nu mai depuneți efort pentru a scrie un cuvânt. Pur și simplu știți aceste lucruri, deoarece le-ați exersat atât de mult timp. Dacă, la început, scrisul era o *temă școlară*, ulterior, a devenit o abilitate pe care o puteți folosi în diverse contexte și o puteți exploata în orice fel doriți.

La fel se întâmplă și în tulburările de anxietate: nu este suficient **să vă doriți** să vă fie bine și să scăpați de stările de frică. Oricât de mult ne-am dori un lucru, el nu se va întâmpla decât dacă noi **facem** ceva. A vă dori să vă fie bine este doar primul pas, este scopul dumneavoastră final, așa cum a fost scrisul. Drumul, însă spre acest scop final nu este un simplu salt. El este compus din mai mulți pași, fiecare pas pe care îl faceți apropiindu-vă mai mult de starea de bine pe care v-o doriți. Se va întâmpla de la simplu la complex, exersând fiecare *pas* pe care îl învățați. Fiecare lucru pe care îl veți învăța este la fel de important pentru scopul final, iar pentru a-l stăpâni, trebuie să-l exersați și doar apoi să faceți următorul *pas*.

**Este nerealist să vă doriți să scrieți o compunere fără a învăța, mai întâi, să scrieți.**



În tulburările de anxietate este la fel: este nerealist să vă doriți să scăpați dintr-o dată de problemele dumneavoastră. De probleme nu se scapă niciodată, se învață doar strategii eficiente pentru a le face față. **Nu vă aflați în terapie pentru a scăpa de probleme.** Asta ați făcut până acum, evitându-le. Acum, o să începeți să vă **confrunțați** cu ele.

Vă aflați în terapie pentru a învăța să vă confrunțați cu problemele dumneavoastră. Și veți învăța acest lucru **treptat, pe pași, prin exersare.**

Succesul în rezolvarea problemelor dumneavoastră este asigurat de exersarea în continuare a abilităților pe care le dobândiți în procesul terapeutic. Orice abilitate trebuie exersată pentru a se perfecționa. Nu ne folosește la nimic să facem *colecții de abilități*, să învățăm ceva, dar să nu știm folosi ceea ce am învățat. Scrisul dumneavoastră s-a perfecționat pentru că ați continuat să scrieți. Acei primi pași au fost cei care au pus baza, dar succesul pe mai departe este dat de exersarea a ceea ce ați învățat. Atunci când stăpânești o abilitate, ea devine independentă de contextul în care a fost învățată, utilizarea ei fiind mult mai flexibilă. Dobândirea unei abilități nu este un scop în sine. Odată dobândită, ea trebuie exploatată, scopul fiind facilitarea rezolvării de probleme. Învățăm să scriem pentru a putea comunica, transmite cunoștințe, învățăm să utilizăm computerul pentru a ne face munca mai ușoară și pentru a ne spori adaptabilitatea în societatea de azi, învățăm să ne dăm cu bicicleta pentru a ne putea deplasa mai repede, pentru a face mișcare, etc. La fel se întâmplă și în procesul terapeutic: ceea ce se învață în terapie se învață pentru a vă folosi mai departe, pentru a exersa în realitate ceea ce învățați, pentru a exploata în viața de zi cu zi ceea ce ați învățat în context terapeutic. Până acum, ați investit resurse pentru **a nu vă simți rău** (să nu îmi fie frică, să nu mă fac de rușine, să nu greșesc etc.), acum trebuie să investiți resurse pentru **a vă fi bine** (vreau să am încredere, să am libertatea de a alege, să am curaj, să încerc, să fac etc).





## Anxietatea, o energie care se consumă

**Consum de energie** = cantitatea de energie (resurse, combustibil) consumată într-o unitate de timp, pentru executarea unei activități.

**Anxietatea este ca și energia.  
Se consumă.**

**Anxietatea nu poate să crească la nesfârșit.**

Într-o situație periculoasă, **anxietatea** poate să crească, dar, la un moment dat, organismul nu mai are resurse și starea de anxietate va atinge un nivel dincolo de care nu mai poate să se intensifice.

Este ca și în cazul combustibilului unei mașini. Resursele sunt limitate. Dacă mașina **funcționează la parametrii maximi**, turații mari, consumul de benzină este mult mai mare și resursele se epuizează mult mai repede.

La fel se comportă și organismul uman. Resursele lui sunt limitate. În stare de alertă, de anxietate, organismul funcționează la parametrii maximi, este turat. Consumul de resurse este mult mai mare și, la un moment dat, se epuizează. Energia se consumă.

**Anxietatea nu poate să crească la nesfârșit.  
Organismul nu are resurse/energie pentru a susține  
o anxietate infinită.**

Atunci când ne confruntăm cu un pericol real, **reacționăm fiziologic și emoțional foarte intens**. Inima ne bate cu putere, palmele ne transpiră, respirația se accelerează. Organismul se pregătește pentru a face față pericolului respectiv (pentru a fugi sau a se lupta cu pericolul respectiv). La nivel emoțional, trăim o stare intensă de frică. Imediat ce pericolul real este, într-un mod sau altul, îndepărtat, parametrii noștri fiziologici revin la normal și ne liniștim emoțional.

În cazul în care avem o tulburare de anxietate, de multe ori, pericolul cu care ne confruntăm este fie inexistent, fie exagerat în comparație cu realitatea. Cu toate acestea, organismul nostru reacționează ca și cum s-ar confrunta cu un pericol real. Altfel spus, am asociat o reacție de frică intensă unei situații, unui obiect sau unei ființe, care, în mod normal, nu ar declanșa **un nivel de anxietate atât de ridicat**.





În aceste condiții, pentru a normaliza reacția noastră, este important să ne confruntăm cu ceea ce ne produce frică și să rămânem în situația respectivă până când nivelul de anxietate trăit a scăzut cel puțin la jumătate față de ceea ce am simțit inițial.

**Una dintre temerile noastre este că anxietatea trăită nu se va diminua sau că va crește la nesfârșit și că nu vom mai putea face față.**

De fapt, atunci când ne expunem la ceea ce ne produce frică, situația este cu totul alta.

#### *Expunerea*



Intrăm în situația care ne produce frică. Vom trăi o stare de anxietate intensă, apoi va urma o stare de platou în care anxietatea se menține la același nivel. Acesta este momentul în care suntem tentați să părăsim situația de pericol, considerând că scopul a fost atins. Trebuie să rămânem în acea situație, până când anxietatea scade la cel puțin jumătate față de intensitatea inițială. Treptat, energia/resursele care susțin starea de anxietate se vor consuma și anxietatea va scădea.

**E important să tolerăm senzațiile neplăcute.  
Energia care le alimentează, în mod inevitabil, se va consuma, iar anxietatea se va reduce.**





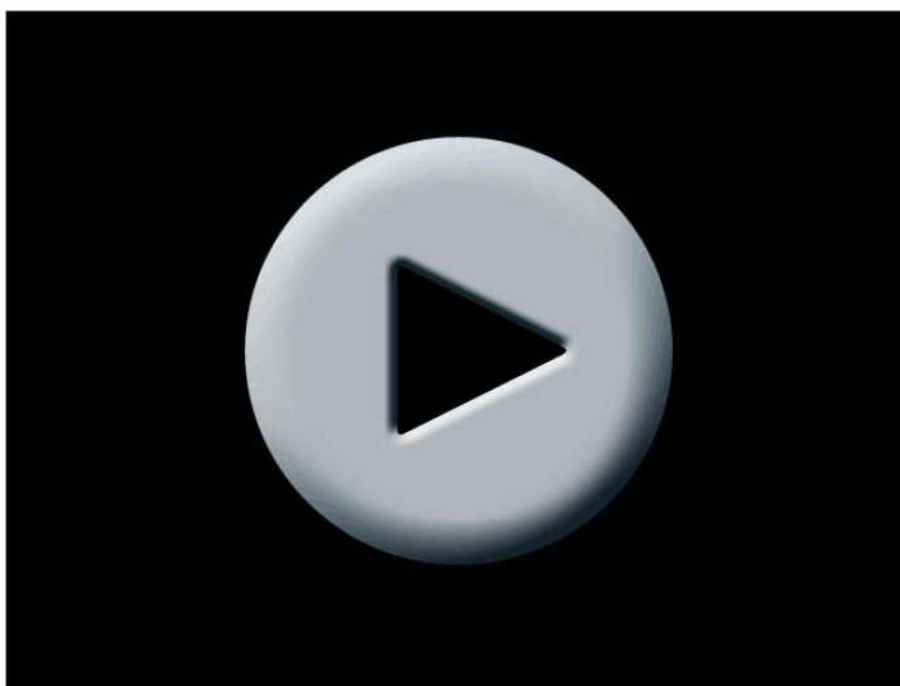
## Anxietatea – o fugă permanentă

**Fuga** = Deplasare cu pași mari și repezi; alergare, goană; în grabă, în treacăt, fără o examinare mai atentă; părăsire grabnică (și uneori pe ascuns) a unui loc, pentru a scăpa de o constrângere sau de o primejdie.

**Anxietatea este ca o fugă permanentă... o fugă continuă, care îți consumă resursele, te epuizează și, în momentul în care crezi că te apropii de un punct de sosire, realizezi că trebuie să o iei de la capăt.**

Este, de fapt, ca și fuga pe bandă: depunem efort, consumăm resurse, dar nu ajungem nicăieri, suntem mereu în același loc.

Când fugim, nu apucăm să ne uităm în jurul nostru, să vedem pe lângă ce trecem, ne concentrăm doar pe fugă. Fuga devine un scop în sine, iar noi ratăm oportunități.



Este o fugă de noi înșine. Nu ne uităm niciodată înapoi, nu ne uităm pe lângă ce trecem, la un moment dat nici nu mai știm de ce fugim... vrem doar să fugim, crezând că așa poate *frica* rămâne în spate. Obosim..., fuga ne consumă resursele, nu ne mai bucurăm de nimic, pentru că tot ce vrem să facem este să FUGIM... pentru a scăpa de pericol.



**Cu cât fugim mai mult, cu atât anxietatea va crește mai mare, pericolul este tot pe urmele noastre.**

Pentru a o opri, trebuie să ne oprim din fugă. Trebuie să ne oprim și să ne confruntăm cu pericolul de care fugim.

*Expunerea în tulburările de anxietate*



Fugind, nu putem să aflăm de cine sau de ce fugim. Fugim de un pericol, dar nu știm cum arată acest pericol, cât este de mare, de puternic. Doar gândul că e pe urmele noastre ne înspăimântă și singura soluție la care ne putem gândi este **fuga**.

**Fuga nu este o soluție pe termen lung.** Ne ține departe de pericolul despre care credem că este pe urmele noastre, dar nu știm sigur, pentru că nu ne-am oprit niciodată să vedem cu **ce** avem de-a face.

Fuga despre care credem că este salvarea noastră este de fapt resursa principală care ne alimentează și ne menține anxietatea.





## Elefantul – prizonierul propriei minți

**Prizonier** = Persoană lipsită de libertate; captiv; persoană căzută în mâinile unui dușman.



Elefanții sunt cele mai mari mamifere terestre existente. Cei africani pot ajunge la o înălțime de până la 7 metri și la o incredibilă greutate de 6 tone. În țările în care se găsesc elefanți, aceștia sunt domesticiți încă de mici. Când elefantul este foarte mic, acesta este ținut doar cu un lanț, al cărui capăt este prins de un singur țărnuș înfipt în pământ. Indiferent cât de puternic este elefantul, lanțul folosit este tot timpul mai puternic decât el, astfel încât nu poate fugi. Puiul de elefant se luptă și mereu încearcă să scape. După mai multe încercări de a scăpa din captură, acesta cedează, resemnându-se ca prizonier al aceluiași lanț.

Elefantul, chiar și cel matur, este legat doar de un singur picior și totuși stă acolo liniștit, fără să poată scăpa. Ceea ce îl ține pe loc este doar o mică scândurică, un țărnuș metalic sau un lanț subțire. Dacă elefantul ar fi conștient de puterea pe care o are, l-ar fi rupt și ar fi fugit de mult. El are forța necesară de a se bate cu 300 de oameni, dar nu știe asta, pentru că el mereu a fost legat și, de câte ori a încercat să scape cât a fost pui, nu a reușit. El nu-și depășește limitele și nici nu merge mai departe de acolo de unde se află, pentru că adevăratul țărnuș care îl ține este cel din mintea sa. În mediul fizic, acel țărnuș nu are cum să-l țină pe loc.

Elefantul matur ar putea cu ușurință să fugă, dar acum nici măcar nu mai încearcă să scape din captivitate. Mintea lui a „învățat” din încercările repetate de până atunci că nu poate. Acum nici măcar nu mai încearcă să scape din prizonierat. De mic s-a luptat și a încercat să scape, dar a eșuat de prea multe ori ca să mai aibă încredere că poate să lupte din nou. La început, elefantul era într-adevăr prizonierul lanțului, care era mult prea gros pentru ca el să îl poată rupe. Acum, elefantul este prizonierul propriei sale minți.

La fel se întâmplă și cu noi. De-a lungul vieții, trecem prin mai multe încercări în care eșuăm. Apoi, la un moment dat, nici măcar nu mai încercăm să vedem ce putem face, pentru că mintea noastră crede că nu poate să facă un anumit lucru.





## Devenim prizonierii propriei minți și nici măcar nu ne mai testăm limitele.

Nu mai încercăm să ieșim din prizonierat, nu mai purtăm nicio luptă pentru că ne credem deja învinși.

Elefantul este un animal puternic, având o forță imensă, dar „mintea” îl face să creadă că este slab și neajutorat.





## Acțiunea face diferența

**Acțiune** = Desfășurare a unei activități; faptă întreprinsă (pentru atingerea unui scop); exercitare a unei forțe asupra cuiva sau a ceva

**Pentru a fi pregătiți pentru ziua de mâine, trebuie să facem ceva azi!**

Ziua de mâine nu ne aduce nimic nou, dacă noi nu facem ceva **azi**. Viața în sine nu ne este datoare cu nimic, nici să ne protejeze, nici să ne ofere siguranță și confort, cu alte cuvinte viața nu ne vrea nici binele, nici răul.

**Viața este un traseu necunoscut.**



Uneori, ușor de parcurs, alteori, cu multe obstacole, dar întotdeauna **se merge înainte**, niciodată înapoi. Atunci când obstacolele sunt de netrecut, le ocolești, dar nu te poți întoarce înapoi.



**Tu decizi dacă dai sau nu culoare vieții tale.**

Viața ne este dată pentru a fi trăită... **Cum** o trăim depinde de noi.

**Decizia** ne aparține de cele mai multe ori.

Viața ne pune la dispoziție resurse, oportunități, necazuri, bucurii, succese, eșecuri, iar datoria noastră este să ne croim propriul drum.



## Viața ne pune la dispoziție resursele, noi suntem cei care trebuie să le exploatăm!

Suntem tentați de cele mai multe ori să alegem „**calea cea mai ușoară**”, să ne strecurăm printre obstacole, să evităm situațiile neplăcute, să lăsăm problemele nerezolvate, sperând că se vor rezolva „cu timpul”. Din păcate, „**timpul**” nu ne rezolvă problemele, nici nu ne face viața mai ușoară, dacă noi nu facem ceva.

Ne confruntăm adesea cu probleme de viață, pierdem pe cineva drag, ne pierdem locul de muncă, nu reușim să ne întemeiem o familie, ne îmbolnăvim. Toate sunt probleme reale de viață și ne provoacă suferință. Nu putem fi bucuroși când pierdem pe cineva drag, când ne pierdem locul de muncă, când avem un accident de mașină, însă timpul, viața nu se opresc în loc pentru noi.

### Drumul continuă și trebuie să vedem ce e de făcut.

Uitându-ne mereu la ce am pierdut și sperând că ziua de mâine ne va aduce ceva mai bun, este o posibilitate, dar nu este o soluție. Este mai degrabă un proces mental care ne consumă resursele, dar nu se concretizează într-o soluție care să ne ajute. Să ne gândim că „mâine va fi mai bine” este un prim pas, dar nu este suficient. Oricât de mult ne-am gândi la un lucru, acesta nu se va concretiza în nimic dacă nu trecem la următorul pas. Trebuie să facem ceva.

### Un plan mental, oricât ar fi de bun, este inutil dacă nu se trece la realizarea lui concretă.

Pot să stau **să mă gândesc** la viața pe care **mi-aș dori** să o trăiesc sau pot să încep **să îmi trăiesc** concret viața încercând să obțin cea mai bună variantă a ei.

Ne lăsăm „furați” de rutine, de vechi obiceiuri, pentru că ele ne oferă o siguranță iluzorie și confort. Atâta timp cât nu se schimbă nimic, totul este în ordine. Ne construim un loc de siguranță, ca o fortăreață, și avem impresia că suntem bine și că nu mai e nimic de făcut.

#### Rutina





La un moment dat, însă, se întâmplă *ceva*, se schimbă ceva: îmi pierd locul de muncă, m-a părăsit iubita, trebuie să mă mut în alt oraș, am avut un accident, am pierdut pe cineva drag. Acest *ceva* ne zguduie liniștea și siguranța pe care le aveam. E ca un cutremur care vine și zguduie totul, din temelii. Este momentul în care ne dăm seama că ceva nu este în ordine. Ne dăm seama de cât de vulnerabili suntem. „Fortăreața” a fost distrusă și nu știm ce să facem. Este ca și cum am fi fost ținuti în prizonierat, suntem eliberați și nu știm încotro să o apucăm. Fără să ne dăm seama, am devenit prizonierii propriei „fortărețe”.

Fiecare dintre noi are nevoie de un **loc în care să se simtă în siguranță**, dar dincolo de acest loc, viața trebuie trăită, înfruntată cu bune și cu rele. Nu ne putem retrage la nesfârșit. „Siguranța” și „confortul” oferite de rutină, obiceiuri, stabilitate, te privează de rele, cel puțin pentru o perioadă, dar te privează și de bucuria vieții.

Nu ai cum să afli ce ar fi putut viața să-ți ofere dacă alegi să te retragi în propria ta „fortăreață”, dacă alegi „confortul” oferit de rutină și de stabilitate. Este și asta o alegere, dar cum nu avem nicio garanție, nu știi pentru câtă vreme ai acest „confort”. Viața ne poate pune oricând la încercare și, atunci când o face, trebuie să ne confruntăm cu ea. Fortăreața poate fi oricând distrusă.

Întotdeauna există ceva ce poate fi făcut, dar uitându-ne doar la ce am pierdut, nu vom vedea și ce rămâne de făcut. Minte ne poate ține ocupați cu lucruri care nu mai pot fi schimbate și ne face astfel să ratăm **prezentul**. Trebuie să ne uităm în jurul nostru, ca să vedem ce putem face, să ne concentrăm resursele pe ceea ce poate fi schimbat, pe ceea ce poate fi făcut.

#### Confortul







## Căutarea fericirii, un mușchi care trebuie antrenat

**A-ți antrena mușchii** = a face exerciții fizice pentru anumite grupe de mușchi, regulat,

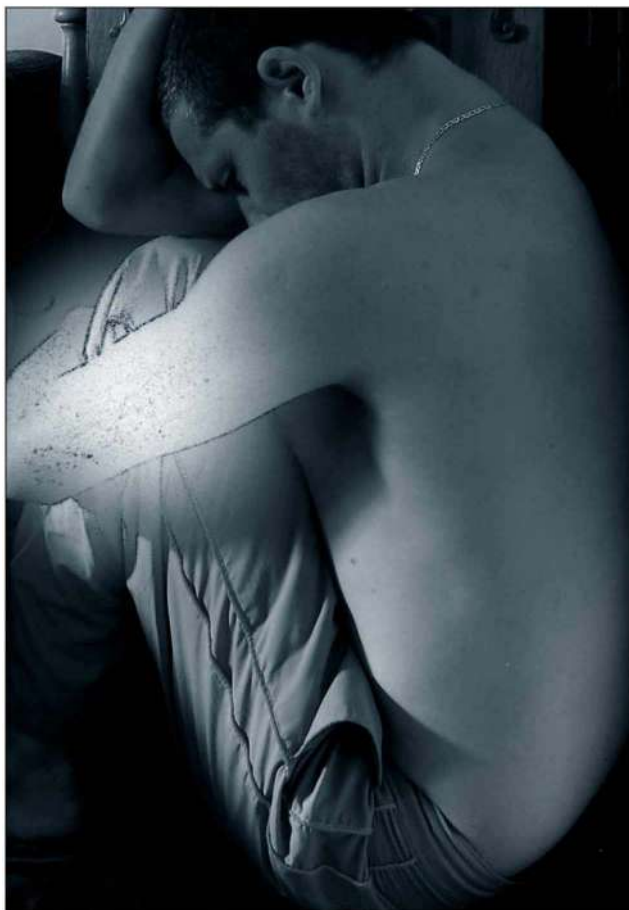
**Căutarea fericirii este ca un mușchi care trebuie antrenat. Pentru „a începe antrenamentul” trebuie, însă, să ne asumăm responsabilitatea pentru ceea ce facem.**

Oricând putem pierde ceva. Oricând ne putem pierde iubiții, prietenii, familia, serviciul, casa, sănătatea, bucuria de a trăi, sensul în viață, lucruri mai mici sau mai mari, mai importante sau mai banale. În astfel de situații neplăcute, de multe ori ne spunem că nu mai e nimic de făcut, că nu mai avem nimic, că am pierdut tot, că viața nu e corectă cu noi și că nu am meritat să ni se întâmple astfel de lucruri. Uităm, însă, că pentru a pierde ceva, mai întâi trebuie să avem ce pierde.



Nu ne-am născut nici fericiți, nici cu un drum clar și garantat în viață. Atât fericirea, cât și sensul în viață le-am construit pe parcurs. Și e responsabilitatea noastră să le întreținem.

**SUNTEM RESPONSABILI DE FELUL ÎN CARE NE TRĂIM VIAȚA.**



Dacă alegem, în schimb, să dăm vina pe viață pentru toate lucrurile neplăcute care ni se întâmplă, dacă preferăm să ne plângem în loc să acționăm, dacă decidem să rămânem ancorați în nefericirea noastră, așteptând să vină cineva să ne salveze..., atunci nu facem altceva decât să ne sabotăm singuri.

**Căutarea fericirii este un mușchi care trebuie antrenat.**

**Aceasta implică efort, acțiune, timp investit, asumarea riscurilor.**

**Și cu cât așteptăm mai mult ca fericirea să ni se întâmple sau să ne fie dată de ceilalți din jurul nostru, cu atât acest mușchi se atrofiază.**

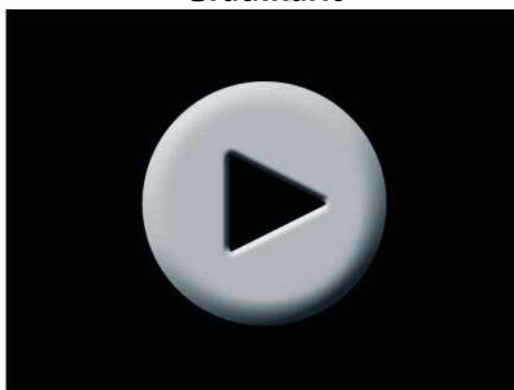
Nu există un leac magic sau o vrajă care să transforme imediat nefericirea în fericire. Este nevoie de angajare activă, de timp, răbdare, implicare, exercițiu, ca pentru orice altă sarcină pe care o realizați.

Gândiți-vă cât timp, perseverență, implicare, efort v-a luat să țineți o dietă, să vă antrenați la sală, să învățați o limbă străină, să învățați să conduceți mașina.

În cazul în care vă place grădinăritul, amintiți-vă cât timp, câtă implicare și cât efort v-a luat să vă plantați și să vă creșteți gradina de flori sau de legume.

De ce să fii fericit sau să îți menții starea de fericire ar fi obiective mai ușor de atins?

#### Grădinărit





Fericirea nu este un lucru cu care viața ne este datoră.  
Nu scrie nicăieri că merităm să fim fericiți.  
Fericirea implică efort, muncă și asumarea  
responsabilității pentru propria viață.  
**A fi fericit înseamnă să muncești pentru fericirea ta.**



Câți dintre noi preferăm, însă, calea ușoară în viață?

Câți dintre noi preferăm să stăm în pat și să ne gîndim la cât de nedreaptă este  
viața cu noi și cât de nefericiți suntem, ÎN LOC SĂ ACȚIONĂM?

Activități vs pasivitate





E mai ușor să ne obișnuim cu starea noastră de nefericire, decât să ne căutăm permanent drumul în viață.

E mai ușor să ne pierdem speranța, decât să ne facem mereu planuri de viitor.

E mai ușor să ne acomodăm cu o stare de fapt, oricât de rea ar fi situația, decât să schimbăm ceva.

**E mai ușor să ne lăsăm mușchii să ni se atrofieze,  
decât să îi antrenăm, să îi punem la treabă.**

**Viața înseamnă să dansezi în ploaie, nu să stai deoparte,  
adăpostit sub un acoperiș.**

Chiar și când credem că nu mai avem nimic bun în viața noastră, când necazurile ne copleșesc, îndepărtarea nefericirii poate deveni unul dintre obiectivele pentru care merită cel mai mult să luptăm.

**Să ne asumăm responsabilitatea pentru felul în care  
ne trăim viața.**

**Să ajungem să fim fericiți și să ne menținem, apoi,  
într-o stare de fericire rezonabilă, indiferent de ce  
necazuri ne asediază...**

**acestea sunt adevăratele provocări.**







## Despre decizie

**Decizia** = Hotărâre luată în urma examinării unei probleme, a unei situații.

„Cândva mă aflu în fața a două poteci  
Și eu am ales-o pe cea mai puțin umblată  
Și asta a făcut diferența!”

Robert Frost

Toți trecem prin situații de impas, prin situații nedorite, stresante, situații în care ni se pare că nu mai există ieșire. Multă vreme încercăm să le facem față evitând să luăm o decizie... așteptând ca „timpul să le rezolve pe toate”, cum spune vechea zicală. Încercăm să le facem față, dar facem aceleași lucruri sau facem lucrurile în același fel, sperând să se schimbe *ceva*, să se întâmple *ceva*.

**Făcând același lucru, în același fel, vom sfârși în același loc!**

### Rutina



Ar fi minunat dacă „timpul” ne-ar rezolva problemele și ne-ar scuti pe noi de luarea unor decizii, de căutarea unor soluții și implementarea lor, dar din păcate viața „cere mai mult de la noi”.

Pentru ca lucrurile să se **schimbe** în bine sau în rău, trebuie **luată o decizie**.

Când vă confrunțați cu o situație nedorită, de cele mai multe ori, schimbarea nu vine de la sine. Dumneavoastră sunteți cel care trebuie să facă schimbarea și acest lucru se face prin **luarea unei decizii**.

**Pentru a face un pas, trebuie să decideți că vreți să pășiți!**



Absența unei decizii nu face decât să prelungească starea de neliniște și stres, face loc îndoielii, neîncrederii. E ca și o luptă cu morile de vânt: vă face să credeți că „faceți ceva”, dar, de fapt, nu faceți nimic.

**Absența unei decizii este o  
soluție falsă la o problemă concretă.  
Luați o decizie și asta va face diferența!**

**Luând o decizie**, indiferent că e bună sau rea, aveți o situație concretă cu care vă confrunțați. Vă dați o șansă de a vedea ce puteți face, ce știți face, ce puteți învăța. Dacă e o alegere proastă, cel puțin aveți certitudinea că e proastă și că trebuie să faceți altceva. Dacă e o decizie bună, știți ce e de făcut, care sunt resursele de care aveți nevoie pentru a rezolva problema. Dar aflați aceste lucruri doar **luând decizii**.

**Doar luând o decizie, puteți afla dacă aceasta este  
bună sau rea.**

**Absența deciziilor nu vă permite să învățați, nu vă  
permite să aflați ce puteți sau nu puteți face, cum  
puteți ieși din situația în care vă aflați.**

**Absența deciziilor este o falsă soluție,  
vă consumă resursele,  
dar nu are nicio finalitate,  
este o luptă cu morile de vânt!**

**Absența unei decizii este mai nocivă decât  
o decizie proastă, de aceea trebuie să alegeți!**

Absența unei decizii ne poate oferi siguranța și confortul **obișnuinței**, dar nu vom ști niciodată ce s-ar fi întâmplat dacă am fi **ales** să schimbăm ceva.

Deoarece mintea noastră are nevoie de certitudine și de siguranță, adesea ne poate împiedica să facem ceva bun pentru noi, deoarece acest lucru presupune **schimbare**, presupune disconfortul asociat adaptării la schimbare, presupune tolerarea incertitudinii atunci când nu știi ce este „dincolo de ușă”.

A lua o decizie e ca și atunci când deschizi o ușă... niciodată nu vei ști ce se află dincolo de ușă decât dacă o deschizi. Poți să presupui, poți să-ți imaginezi, poți să anticipezi, poți să întrebi, să încerci să afli cât mai multe informații, să analizezi posibilități, dar de aflat sigur vei afla doar după ce o vei deschide tu însuși.



Uneori se întâmplă să se strecoare îndoiala, să-ți fie teamă să deschizi ușa, pentru că nu știi ce te așteaptă dincolo. Pentru a afla ce e dincolo de ușă, trebuie să-ți asumi riscul de a o deschide. **TREBUIE SĂ ALEGI ALTCEVA**. Poate se va întâmpla ceva rău, poate se va întâmpla ceva frumos... nu vei ști niciodată, dacă nu **îți asumi riscul** de a deschide ușa.

De cele mai multe ori, amânăm sau refuzăm să decidem, pentru că nu știm ce se va întâmpla dacă alegem un lucru sau altul. Nevoia de certitudine, obișnuința, frica, îndoiala ne fac **să stăm pe loc, să nu alegem, să nu ne asumăm riscuri**.



**Uneori, soluția la o problemă poate să se afle dincolo de o ușă pe care amâni sau ți-e frică să o deschizi. Trebuie să-ți asumi riscuri și să *deschizi ușile* fără frică!**  
**„Eu le dădeam ocazia să ALEAGĂ, dar, din teamă, preferau să moară decât să riște să deschidă această ușă!!!”**

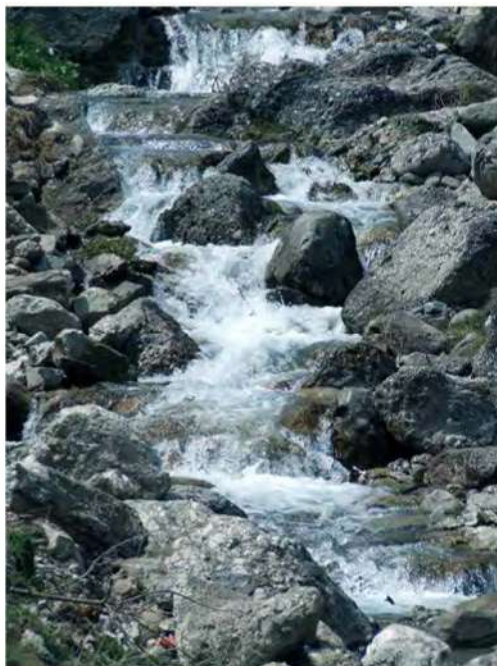




## Despre echilibru

**Echilibru** = Situație a unui corp asupra căruia se exercită forțe care nu-i schimbă starea de mișcare sau de repaus; *Fig.* proporție justă, raport just între două lucruri opuse; stare de armonie care rezultă din aceasta.

„**Stai ca un munte și mișcă-te ca o apă curgătoare**”.



Muntele este neclintit. Că sunt zile însorite, că sunt furtuni, că e acoperit de flori și iarbă sau de zăpadă și gheață, muntele e tot acolo. Știe să suporte și să înfrunte orice trece peste el.

A sta ca un munte înseamnă a sta nemișcat și drept în mijlocul „furtunii”, înseamnă să ai încredere în forța ta și să stai neclintit, indiferent de ceea ce se întâmplă în jurul tău. Să te bucuri de zilele însorite, să ții piept zilelor mohorâte și furtunilor. Să rămâi neclintit și să te confrunți cu „furtunile” din jur.

O apă curgătoare întâlnește multe obstacole în calea ei, dar întotdeauna își găsește propriul drum. Nu are puterea să mute din loc stâncile care îi apar în cale și care nu o lasă să treacă, dar nici măcar nu încearcă să le miște din loc. Știe să le ocolească și să-și croiască propriul drum pe lângă ele.

A te mișca la fel ca o apă curgătoare înseamnă să te lași să *aluneci* atunci când nu poți controla lucrurile din jurul tău. Înseamnă să te **strecori printre obstacole** și să opui cât mai puțină rezistență pentru a putea înainta.





## Nu are rost să te lupți cu ceea ce nu poți învinge.

Dacă vrei să **schimbi** ceva, să treci la pasul următor, trebuie să știi să găsești alt drum.

Viața e un circuit incert, pe traseul căruia, uneori, trebuie să stăm neclintiți, alteori trebuie să știm să ne croim **drum printre obstacole**.

Când vine vorba de valorile noastre, de principiile noastre, de deciziile pe care le luăm, trebuie să rămânem neclintiți, să ținem piept „atacurilor” la fel cum muntele ține piept furtunilor.

Când vine vorba de ceea ce putem face, trebuie să știm să *alunecăm* printre obstacolele care ne sunt puse în drum, la fel cum o apă curgătoare *alunecă* printre stânci și bolovani și ajunge la destinație fără a încerca să mute din loc ceea ce nu poate fi mutat.

Nu există prescripții certe pentru situații în care trebuie să fii ca *un munte* sau, din contră, ca o *apă curgătoare*. Fiecare învață singur să facă această diferență. Cum? Prin **confruntarea** cu diferite situații, prin **deciziile** pe care le luăm, prin experiențele de viață pe care le trăim. Pentru a învăța să facem această diferență, mai întâi trebuie să știm că există cele **două alternative**.





## Lecții de viață

**A învăța = 1.** A transmite cuiva (sistematic) cunoștințe și deprinderi dintr-un domeniu oarecare; a iniția pe cineva într-o meserie, știință, artă etc. **2.** A sfătui, a povățui pe cineva să facă ceva (arătându-i cum să procedeze). **3.** A dobândi cunoștințe prin studiu, a ajunge prin muncă sistematică să cunoști o meserie, o artă, o limbă etc.; a studia. ♦ A-și întipări în minte ceva pentru a putea reproduce; a memora. **4.** A (se) deprinde, a (se) obișnui, a (se) familiariza.

„Oamenii nu sunt prizonierii sorții,  
sunt mai degrabă prizonierii propriilor minți.”

Franklin D. Roosevelt

### Una dintre cele mai prețioase abilități ale creierului nostru este abilitatea de a învăța.

Abilitatea de a învăța este cea care ne-a asigurat și ne asigură evoluția ca specie. Tot timpul învățăm ceva, chiar dacă de cele mai multe ori nu suntem conștienți de procesul de învățare în sine.

Învățăm să vorbim, învățăm să mergem, să alergăm, să ne jucăm, să interrelaționăm cu ceilalți, să mâncăm, să ne îmbrăcăm, să scriem, să citim, să conducem o mașină, să mergem cu bicicleta, să operăm pe un computer, să conducem o companie... și așa mai departe.

**Copilăria** este o perioadă din viața noastră în care cele mai multe lucruri le învățăm fără să ne propunem în mod intenționat. Învățăm de la cei din jurul nostru, învățăm din „greșeală”, totul este un *joc* frumos care te pregătește pentru ceea ce urmează mai târziu.

Urmează **școala**, un cadru formal și bine organizat, unde se știe exact ce trebuie să înveți. Aici învățarea nu mai este „accidentală”. La școală înveți să cauți și să dai răspunsul corect.

Învățarea are loc într-un mediu sigur, organizat, structurat și predictibil.



Umează apoi **viața de adult**. Copilăria s-a sfârșit, școala și-a făcut datoria, după care te „aruncă” în realitate, considerând că ai învățat tot ce trebuie pentru a te descurca în viață. Și, de cele mai multe ori, avem impresia că, odată ieșiți din școală, „**învățarea**” a luat sfârșit și de aici înainte nu trebuie decât să punem în practică ceea ce am **învățat**.

De cele mai multe ori, descoperim că, în realitate, lucrurile stau altfel. Adesea, în viața de adult ne confruntăm cu situații în care nu știm ce să facem, nu știm ce *formulă* să aplicăm pentru a ajunge la un rezultat dorit sau corect.

Școala ne învață să căutăm mereu răspunsul corect. Ne învață că  $2 + 2 = 4$ , că vf. Moldoveanu are o altitudine de 2544 m și că este cel mai înalt vârf muntos din România etc.

În **școală**, problemele sunt bine definite, avem acces la toate datele problemei și mereu există un răspuns corect la ele. Tot ce trebuie să facem este să aplicăm un algoritm.

În **viața de adult**, descoperim că trebuie să facem față ambiguităților vieții, incertitudinilor, provocărilor vieții, care nu întotdeauna au un răspuns corect sau simplu. Ne confruntăm cu probleme la care nu găsim din prima încercare soluții certe și precise și nu avem la îndemână algoritmi pe care să-i aplicăm.

Ne dăm seama că trebuie să găsim noi modalități de a face față și de a rezolva anumite probleme, trebuie să luăm decizii în situații ambigue, să rezolvăm probleme pentru care nu avem toate datele la dispoziție. Ne dăm seama că trebuie să învățăm din nou.

**Tot timpul trebuie să învățăm, tocmai pentru că în viață nu este ca și la școală.**

**Viața nu este un context bine organizat, predictibil, cu probleme bine definite și răspunsuri imediate sau precise.**

Viața este o „școală” în care mereu trebuie să înveți, care mereu te poate surprinde cu o nouă lecție pentru care nu ești pregătit, pentru care nu ai un răspuns.



**Mereu învățăm câte ceva.** Învățăm să conducem o mașină, să mergem cu bicicleta, să înotăm, învățăm un curs de management. Rareori, însă, ne oprim în loc pentru a ne gândi dacă felul în care am „învățat” să rezolvăm problemele vieții cotidiene este cel mai bun, dacă mai avem ce învăța.

**Rareori ne punem problema dacă felul în care gândim este cel mai bun sau dacă ar mai fi ceva de învățat la acest capitol.**

De multe ori, se întâmplă să vă confrunțați cu o problemă, un eveniment neplăcut de viață și vă dați seama că toate cunoștințele de management, literatură, matematică, fizică etc., pe care le dețineți nu vă ajută la nimic, nu vă ajută să găsiți o soluție. **Ceva lipsește...**

... lipsește un context organizat, predictibil, cu un răspuns corect la îndemână.

Nu știți ce să faceți, dar mintea voastră trebuie să „rezolve” cumva situația și va găsi acele mecanisme care să-i dea iluzia că „rezolvă” problema. Veți începe să evitați, să abandonați, să renunțați, să faceți alegeri greșite sau să nu alegeți deloc, așteptați să treacă fără să faceți ceva.

Nu există lecții sau cursuri în librării sau biblioteci care să vă învețe cum să rezolvați problemele în viața reală, de zi cu zi. Singurele lecții din care se poate învăța sunt cele pe care ni le dă viața însăși. Iar pentru a învăța din ele, trebuie să ne confruntăm cu ele, să participăm și să învățăm, pentru a fi mai bine pregătiți pentru data viitoare, când viața ne va surprinde cu o nouă lecție.

Evitând lecțiile pe care vi le dă viața, evitați schimbarea, evitați necunoscutul, evitați eșecuri sau reușite, evitați oportunități și, cu siguranță, **veți evita să învățați ceva.**

**Nu putem evita la nesfârșit,  
nu putem fugi la nesfârșit.**

La un moment dat, va trebui să ne oprim și să ne confruntăm cu lucrurile de care am fugit atâta timp.





Pentru a învăța să facem față ambiguităților și incertitudinilor vieții, trebuie să participăm la și să învățăm din lecțiile pe care viața ni le dă.

Pentru a nu mai trăi în frică, trebuie să învățați să nu vă mai fie frică, trebuie să învățați să aveți curaj.

Toate aceste lucruri nu pot fi învățate citind „instrucțiuni” dintr-o carte de specialitate.

Se învață confruntându-vă cu situații reale de viață, descoperind și încercând noi strategii, noi euristici de a face față unor situații problematice.





## Despre prezent

**Prezent** = actual, contemporan; care se petrece chiar acum, în momentul de față; Perioadă de timp variabilă, concepută ca o unitate distinctă între trecut și viitor; Timp al verbului care arată că o acțiune se petrece în momentul vorbirii.

„Niciodată nu este prea târziu să ai o copilărie fericită.”

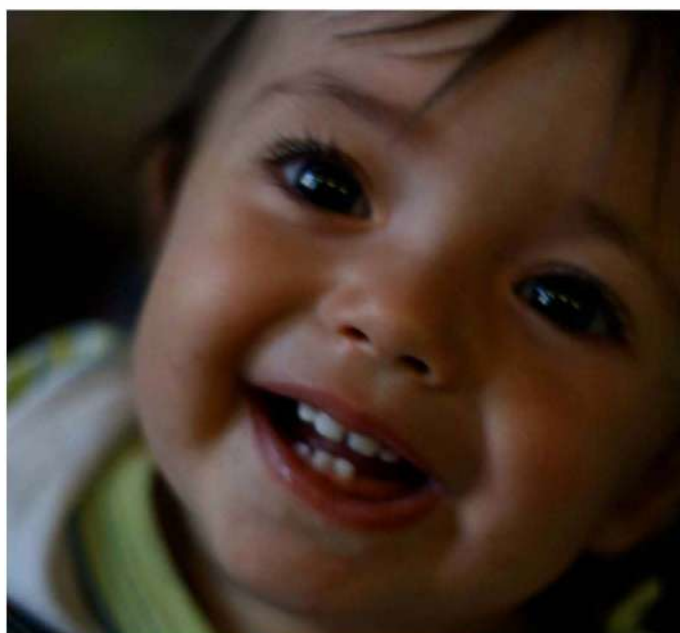
Tom Robbins

Adesea ne întrebăm prietenii, colegii de muncă, apropiații, ce mai fac? Cum este viața lor? Și, de cele mai multe ori, cei pe care îi întrebăm parcă sunt luați prin surprindere și nu știu ce răspunsuri să ne dea sau ne vorbesc de un meci de fotbal, de prețuri de piață, de vreme, de încălzirea globală, dar nimic despre „ei”, despre viața lor. Rar se întâmplă să ni se vorbească despre curiozitate, aventură, bucuria vieții, oportunități.

Când, însă, aceeași întrebare le-o punem copiilor, ar fi mai bine să ne găsim un loc să ne așezăm, deoarece copilul parcă nu se mai oprește...

Copiii au darul de a trăi în prezent.

Ei pot vedea o întreagă planetă într-o porțiune de spațiu verde și un univers întreg într-o pădure.



Adulții uită să trăiască în prezent sau cel puțin întâmpină mari dificultăți. *Sedați* de responsabilități, au tendința de a fi mereu preocupați fie de trecut (frustrările, greșelile, neîmplinirile din trecut), fie de viitor (îngrijorările față de viitor), ratând astfel singurul lucru pe care îl au, de fapt: **PREZENTUL**.



A avea o minte liniștită și o inimă neînfricăată înseamnă să te ridici deasupra frustrărilor din trecut sau a îngrijorărilor din viitor și să trăiești în prezent, singurul pe care îl avem. Așa sunt copiii, ei au mintea liniștită și inima neînfricăată și știu trăi în prezent.

Este acest lucru posibil și pentru adulți?

*Tom Robbins* spune: „Nu este niciodată prea târziu să ai o copilărie fericită”. Altfel spus, nu este niciodată târziu să trăiești în prezent. El este tot timpul acolo, doar că trebuie să-l „vezi”!

Că sunt lucruri noi sub soare este cât se poate de adevărat, trebuie doar să ne asumăm **riscul** de a le căuta și **curajul** de a le explora. A rămâne blocat în trecut este doar una dintre alegerile pe care le putem face. A ne face griji pentru viitor este, din nou, o alegere pe care o putem face. Sau putem să alegem prezentul, cu grijile și bucuriile lui. Depinde de noi ce alegem.

**Preocupați de trecut și îngrijorați față de viitor,  
ratăm prezentul.**

**Trecutul este trecut, nimic nu mai poate fi schimbat.**

**Viitorul este incert, nu putem ști ce se va întâmpla.**

**Tot ce avem este prezentul.**

De ce, atunci, să ne petrecem timpul preocupați de lucruri care nu mai pot fi schimbate sau îngrijorându-ne pentru lucruri care nu știm dacă se vor întâmpla vreodată, în loc să alocăm timp prezentului, nu vedem oportunitățile din jurul nostru, nu vedem lucruri noi sub soare, nu le căutăm, nu le explorăm?

**Ce alegem?**

**Un trecut care nu mai poate fi schimbat,**

**un viitor incert, nesigur**

**sau prezentul,**

**singurul pe care îl avem și în care putem face ceva?**



A trăi în prezent înseamnă a fi conectat la ceea ce este în jurul tău. Lași deoparte trecutul și viitorul și te conectezi la *AICI ȘI ACUM*.

### De ce să fii conectat la *aici și acum*?

- Pentru că asta e singura viață pe care o avem și trebuie să scoatem ce e mai bun din ea. Pendulând între trecut și viitor, ratezi prezentul. Este ca și cum te-ai uita la filmul preferat purtând ochelari de soare, ca și cum ai asculta melodia preferată având dopuri în urechi, ca și cum ai mânca mâncarea preferată fiind pe jumătate amorțit de la dentist... nu te bucuri de ele pe deplin, nu le trăiești 100%. La fel e și în viață... nu te poți bucura de ea pe deplin și ratezi foarte multe momente, pentru că nu ești conectat la *aici și acum*.
- Prezentul este cel mai important, deoarece este singurul în care putem **face** ceva, putem **schimba** ceva. Trecutul este deja trecut, nu mai putem schimba nimic, iar viitorul este incert și nu putem face nimic. Pentru a schimba ceva în viața noastră trebuie să **acționăm**, să facem ceva. Singurul care ne oferă această oportunitate este **prezentul**.







## Evitarea, a lua calea ușoară în viață

Cale = direcție luată de o acțiune, de o mișcare; metodă, mijloc, modalitate.

**De multe ori, în viață, suntem tentați să alegem calea ușoară și să evităm ceea ce ne-ar putea produce disconfort.**

**Este calea cea mai lipsită de riscuri și de posibilitatea de a eșua.**

Toți avem tendința să căutăm în viață situațiile și răspunsurile care ne oferă confort și siguranță. Stă în natura noastră umană să facem tot posibilul să evităm situațiile generatoare de durere și să căutăm cu orice preț plăcerea. Dar nu putem alege mereu calea ușoară.



**Calea ușoară nu ne poate oferi decât confort și siguranță pe termen scurt.**



Atunci când în viață alegem mereu **calea ușoară** de a acționa, evităm orice risc sau posibilitate de a greși, dar nici nu învățăm nimic despre noi sau nu progresăm.

Eșecurile, erorile sau obstacolele au rolul lor în viața noastră. Astfel de experiențe sunt necesare, deoarece sunt evenimentele prin care căpătăm cele mai multe și, posibil, cele mai relevante informații despre abilitățile și limitele noastre. Greșeala este și o oportunitate de învățare.

În cazul în care alegem mai mult să evităm decât să ne confruntăm cu situațiile pline de disconfort, pe termen lung, viața va deveni inconfortabilă și plină de situații neprevăzute, în fața cărora nu vom ști cum să reacționăm, deoarece nu ne-am confruntat niciodată cu ele la timpul lor.

Nu ne-am asumat riscuri, nu ne-am oferit experiențe mai mult sau mai puțin dificile de viață, nu ne-am permis să greșim... **nu am învățat nimic despre noi, despre abilitățile și resursele noastre, despre cum să facem față problemelor și situațiilor dificile de viață.**

**Și, în cele din urmă, viața cu obstacolele și neplăcerile ei ne va copleși.**

**Riscăm, astfel, să fim doborâți și învinși de situațiile neplăcute atunci când nu vom mai putea să le evităm.**

**Calea ușoară în viață este o iluzie  
sau o opțiune pe termen scurt.**

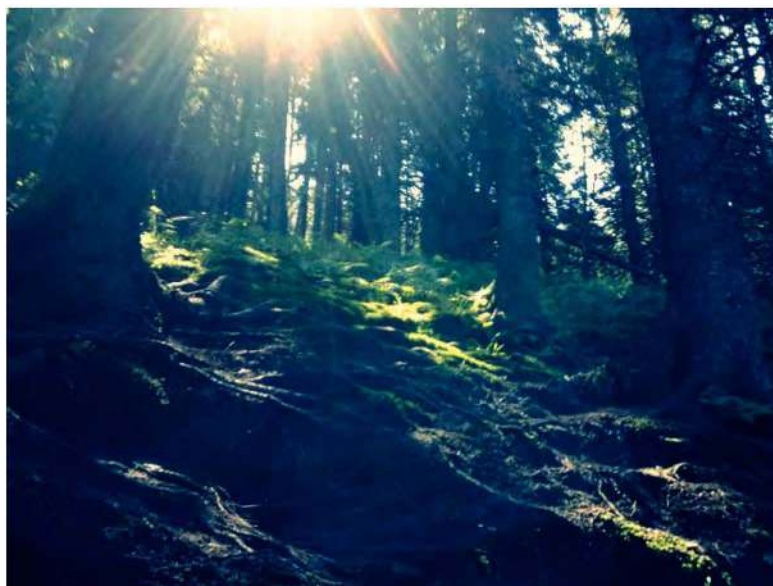
**O viață în care totul este perfect, în care nu se întâmplă  
nimic rău nici pentru noi, nici pentru cei dragi, în care  
avem doar reușite și în care obținem ușor tot ce ne  
dorim este EXCEPȚIA DE LA REGULĂ.**

**De regulă, viața este presărată cu obstacole mai mici  
și mai mari, cu situații dificile, inconfortabile care,  
pentru a le depăși, necesită din partea noastră timp  
și efort investit, **asumare de riscuri.****

Situațiile de viață neplăcute nu pot fi evitate la nesfârșit. Iar atunci când vom fi nevoiți să ne confruntăm cu ele, nu vom ști cum să procedăm. Siguranța și confortul nostru au fost iluzorii.



Ne-am vândut oportunitățile de învățare pe o siguranță iluzorie.



Cu cât ne confruntăm cu situații mai diverse de viață sau probleme cu diferite grade de dificultate, cu atât ne oferim mai multe experiențe de învățare. Prin aceste **experiențe de învățare**, noi ne dezvoltăm, de fapt, un bagaj de resurse, de instrumente și strategii prin care vom aborda situațiile ulterioare de viață mult mai eficient și mai avantajos pentru noi.

**Confruntarea cu situațiile neplăcute sau producătoare de disconfort ne aduc mai multe beneficii și câștiguri pe termen lung.**

Confruntarea cu situații dificile de viață și asumarea de riscuri sunt **experiențe de învățare**. Prin acestea, învățăm cum să ne descurcăm mai bine în situațiile de viață ulterioare. Nu avem garanția unei vieți fără probleme, dar putem învăța cum să ne rezolvăm problemele atunci când acestea apar.

**Astfel, viața pe termen lung, va deveni mai ușoară și confortabilă.**





**Totul în viață are un preț.**

**Persoanele care aleg mereu calea ușoară în viață se păcălesc singure, pentru că își fură câștigurile pe termen lung.**

**„Calea ușoară” ne limitează oportunitățile de învățare și ne face vulnerabili.**







## Evitarea, închisoare a minții

Închisoare = clădire, loc în care sunt închiși cei condamnați la pedepse privative de libertate.

Evitând mereu, ne închidem singuri  
într-o închisoare a minții.

Ne condamnăm la privare de libertate.

Ne izolăm, ne limităm existența la „2 m<sup>2</sup>”





**Evitarea este ca o „peticare” care ne „rezolvă” problema pe moment.**

Atunci când evitarea situațiilor ne deteriorează calitatea vieții, performanța și relațiile cu ceilalți și ne restricționează grav libertatea de a acționa, aceasta nu mai aduce beneficii și confort psihic. **Evitarea a devenit una patologică.** Ea ne dă senzația că facem ceva, dar, de fapt, nu facem nimic. Problemele rămân nerezolvate.

**Evitarea diminuează anxietatea doar pe termen scurt.**

**Ne reduce starea de disconfort, ceea ce ne face să revenim mereu la ea, ca la o soluție eficientă pentru problema noastră.**

Pe termen lung, anxietatea se intensifică și se generalizează, începem **să evităm tot mai mult.**

Pe termen lung, evitarea

- ne limitează libertatea de a acționa;
- ne face să ne simțim din ce în ce mai lipsiți de control asupra propriei vieți;
- ne ține departe de lucrurile pe care ni le dorim și de bucuriile vieții;
- ne ține captivi;
- ne face să ratăm oportunități.

**Evitarea „pune stăpânire” pe viața noastră și ne închide într-o închisoare a minții.**





## Evitarea, loc de refugiu

**Refugiu** = Loc de scăpare, de adăpostire în fața unei primejdii sau a unei neplăceri; adăpost, azil.

**Evitarea este ca un loc de refugiu, unde ne putem adăposti în caz de pericol.**

**Atunci când suntem surprinși de o furtună pe un traseu montan, este absolut normal și înțelept să ne adăpostim în locurile de refugiu special amenajate. Astfel evităm pericolul.**

**Scopul refugiului nu este, însă, să ne adăpostească permanent. Odată ce a trecut furtuna, părăsim refugiul și ne continuăm traseul. Refugiul este o soluție de moment, dar nu putem rămâne acolo o veșnicie.**

**Am evitat pericolul, dar ne confruntăm cu traseul care a rămas de parcurs.**



De obicei, evităm lucrurile sau situațiile care nu ne plac sau care ne pot pune în pericol.

O situație nouă sau una în care ar trebui să atingem anumite standarde de performanță poate provoca îngrijorări și teamă. Anxietatea pe care o trăim, în acele momente este normală și necesară. Ea ne face mai atenți la ce se întâmplă în jurul nostru. Ne ajută să ne mobilizăm pentru a face performanță. Excesul de anxietate este cel care ne deteriorează performanța.



De multe ori simțim, însă, că acest gen de situații sunt neplăcute și inconfortabile. **Și avem tendința să le evităm.**

Evitarea unui pericol presupune totodată căutarea unui loc de refugiu, unde să ne simțim în siguranță.

**Evităm să rămânem singuri și ne întemeiem o familie.**



**Evităm să murim de foame  
și ne căutăm un loc de muncă.**

**Evităm să fim udați de ploaie  
și ne adăpostim în cel mai apropiat loc.**

**Evităm să facem un accident de mașină  
și conducem prudent.**

**Evităm să ne fie frig și ne îmbrăcăm gros.**

E normal să evităm situații periculoase sau înfricoșătoare. Evitarea este un comportament normal, excesul sau deficitul lui este o problemă.

Evitarea, în sine, nu ne oferă, însă, siguranță. Este doar o soluție de moment, un refugiu care ne oferă siguranță în momentele în care nu avem imediat o soluție.

Adevărata siguranță este dată de confruntarea cu diverse situații de viață prin faptul că te dezvolți, înveți cum să te descurci, devii independent.

De exemplu, pentru a ne întemeia o familie, trebuie să socializăm, să ținem cont și de alte persoane, să facem compromisuri, să punem binele altora mai presus de binele propriu, să facem sacrificii, să ne asumăm responsabilități, să luăm decizii...

De asemenea, a avea un loc de muncă înseamnă a respecta un program, a face lucruri care nu ne plac, a lua decizii, a ne asuma responsabilități...

Evitarea te privează de disconfort, dar nu te învață nimic.

Confruntarea este cea care îți oferă instrumentele și strategiile necesare pentru a putea fi în **siguranță**.





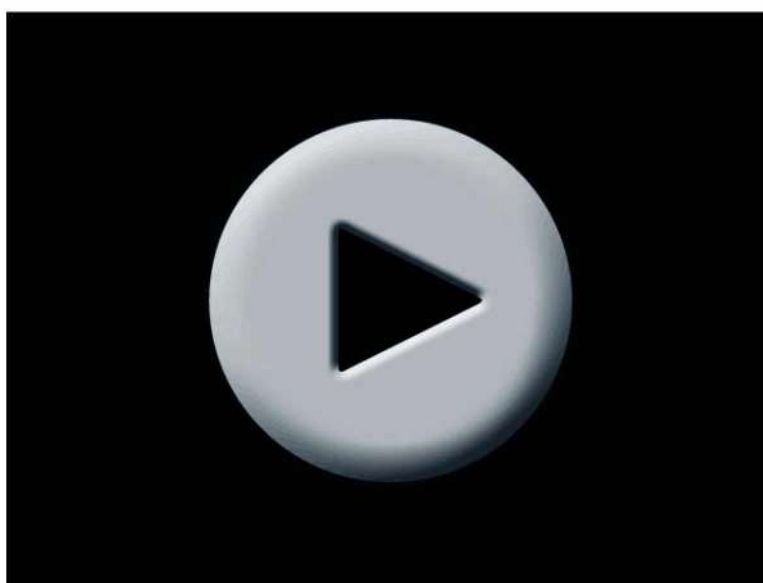
**Evitarea te privează de învățare.  
Confruntarea îți oferă experiențe de învățare.**

În tulburările de anxietate, evitarea devine un **scop în sine**.

Refugiul devine un scop în sine.

**Fără să ne dăm seama, noi evităm să ne expunem  
unor situații de viață din care putem învăța despre  
punctele noastre slabe sau forte.**

Evitând, nu vom ști niciodată de ce suntem capabili, care ne sunt limitele.



**Cea mai frecventă față a fricii  
este cea a refugiului în siguranță.**

**A avea curaj înseamnă să ieși din refugiu  
și să te confrunți cu ceea ce îți produce frică.**





## Amintirile din cutie

**Cutie** = obiect de lemn, de metal, de carton în care se depozitează lucruri de care nu mai avem nevoie.

**Amintirile unui eveniment traumatic provoacă suferință psihică, așa că le dăm deoparte, le închidem într-o cutie, cu speranța că disconfortul va dispărea.**

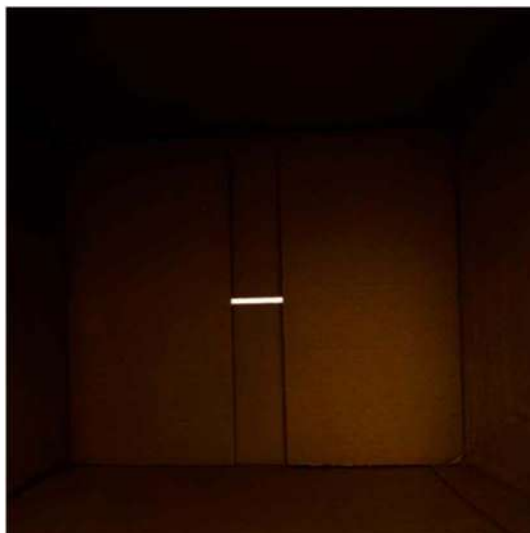
**Tulburarea de stres-posttraumatic** este o reacție normală la un eveniment anormal (un accident, moartea cuiva drag, atac fizic etc.). Viața ne este zguduită din temelii, ni se modifică concepția despre lume și viață. Este normal ca, în urma unei traume, mintea noastră să încerce să uite ce s-a întâmplat. Totul este prea dureros, în consecință vrem să uităm ce s-a întâmplat. Este ca și cum am lua toate amintirile care ne provoacă durere, suferință, vină, furie și încercăm să le închidem într-o cutie, cu speranța că vor dispărea.

**Evitarea disconfortului, a durerii, este o reacție absolut normală a organismului nostru, a minții noastre.**

**Strategiile prin care evităm disconfortul uneori pot să ne facă mai mult rău decât bine.**

Una dintre caracteristicile tulburării de stres post-traumatic sunt amintirile evenimentului traumatic, re trăirea acelui eveniment ca și cum s-ar întâmpla din nou. Aceste amintiri sunt foarte puternice, au o mare încărcătură emoțională și nu pot fi ținute departe mult timp. Ne va fi din ce în ce mai dificil să le împiedicăm să revină.

**Acestea vor crea fisuri în cutie și, din când în când, vor ieși la iveală, provocându-ne o spaimă teribilă.**



E ca și cum amintirile au devenit o fantomă, care poate să iasă oricând prin fisura din cutie, să ne bântuie fără ca noi să putem face nimic pentru a o opri. Avem impresia că aceste amintiri ne-au scăpat de sub control. Cu cât încercăm mai mult să le ținem departe, cu atât ele par a fi mai intense, mai prezente.

Singura modalitate de a recăpăta control asupra amintirilor este **să deschidem cutia și să vedem ce se află acolo.**

Este ca și cu musafirii nepoftiți: Cu cât îi ținem mai mult la ușă și nu-i lăsăm să intre, cu atât aceștia insistă mai mult, ne deranjează mai mult. Pentru a scăpa de ei, ceea ce trebuie să facem este să îi lăsăm să intre. Aceștia stau o vreme, apoi pleacă. La fel este și în cazul amintirilor neplăcute din Tulburarea de stres post-traumatic: pentru a scăpa cu adevărat, trebuie mai întâi să ne confruntăm cu ele, să le scoatem din cutie. Cu cât încercăm mai mult să le ținem departe de noi, cu atât acestea par a fi mai puternice și mai prezente. Trebuie să încetăm să mai opunem rezistență.





Deși poate fi înspăimântător, este important să scoatem amintirile la lumină și să le examinăm atent pentru a înțelege ce s-a întâmplat, de ce ni s-a întâmplat acel lucru, ce am gândit, ce am simțit în legătură cu acea situație, ce gândim și ce simțim în prezent.



Putem să ne continuăm viața încercând să scăpăm de niște amintiri dureroase, care sunt oricum acolo, nu pot fi șterse din memoria noastră, din trecutul nostru. Sau putem să scăpăm de un trecut dureros, încercând să ne construim viitorul.

Atâta timp cât trecutul nu poate fi schimbat, tot ce putem face este să-l acceptăm și să trăim în prezent, încercând să ne construim viitorul.

**„De trecut se scapă într-un singur fel:  
construind viitorul!”**







## Memoria traumei, o oglindă spartă

**Ciob** = bucată, fragment dintr-un obiect de sticlă, de faianță, de lut spart

**Oglindă** = obiect de sticlă care reflect imaginea obiectelor

**După un eveniment traumatic,  
amintirile traumei sunt ca niște cioburi dintr-o  
oglină spartă.**

Trauma este o experiență copleșitoare, subiectivă, trăită diferit de fiecare în parte.

Atunci când suntem direct implicați sau suntem martori ai unui eveniment, pe care îl percepem a fi extrem de traumatizant pentru noi sau pentru altcineva, trăim emoții și reacționăm fiziologic într-un mod extrem. Ne este frică sau ne simțim neajutorați în fața pericolului.





**E posibil ca amintirile noastre despre evenimentul traumatic să fie fragmentare și incoerente; sau e posibil să avem impresia că re trăim evenimentul din trecut, ca și cum ni s-ar întâmpla, din nou, în prezent.**

Psihologii Ehlers și Clark sugerează că *natura fragmentară* a amintirilor despre evenimentul traumatic, percepția evenimentului *ca și cum s-ar întâmpla în prezent*, precum și *neintegrarea acestui eveniment în trecutul și istoria lor personală de viață* pot explica de ce un eveniment întâmplat în trecut mai poate crea o senzație de amenințare și de pericol în prezent.

Tot aceștia mai afirmă că pot să apară niște asocieri foarte puternice între stimulii prezenți în aria de manifestare a evenimentului traumatic și emoțiile puternice trăite atunci. De aceea, de multe ori o stare puternică de frică, groază, neliniște poate fi declanșată de prezența unui anumit miros, sunet, culoare, care au fost asociate anterior, în timpul traumei, cu groaza și starea de neputință trăite atunci.

Persoanele care dezvoltă tulburare de stres post-traumatic sunt predispuse, în timpul traumei, să proceseze ceea ce li se întâmplă, în primul rând, la nivel senzorial și nu la nivel conceptual, cu accent pe sensul și implicațiile evenimentului în viața lor.

Slaba procesare cognitivă afectează memoria evenimentului traumatic. Datorită acestei prelucrări deficitare, evenimentul nu poate fi integrat în istoria personală a persoanei.

Amintirile traumei apar sub formă de flashback-uri sau sunt re trăite în coșmaruri, pentru că nu sunt integrate în memoria noastră.

**Tulburarea de stres post-traumatic. Studiu de caz: Eugen**





O amintire este prelucrată și integrată, dacă are multe conexiuni cu alte amintiri. Integrarea amintirii ne dă, totodată, senzația că aceasta s-a întâmplat în trecut. Amintirile traumatice nu sunt conectate cu alte amintiri (de exemplu, cu cele de după eveniment: *nu am murit*), de unde și senzația retrăirii *ca și cum s-ar întâmpla în prezent*.

În stresul post-traumatic prezentul este copleșit de un trecut care nu mai poate fi schimbat. Amintirea unui eveniment traumatic (atac fizic, moartea cuiva drag, accident etc.) nu ne lasă să mergem mai departe, ne ține blocați.

Acest „aici și acum” caracteristic amintirii contribuie și la trăirea unui sentiment permanent de pericol. Este o fugă permanentă de o amintire care nu poate fi ștearsă din memoria noastră. Această amintire va continua să fie un pericol atâta timp cât nu ne oprim din fugă pentru a o înțelege, pentru a o accepta.



**Atâta timp cât nu ne înțelegem și nu ne acceptăm trecutul,  
nu vom putea fi conștienți de prezent.  
Ratăm astfel prezentul,  
încercând să fugim de o amintire din trecut.**

Mintea persoanelor cu tulburare de stres post-traumatic vrea să dea un sens și acestui eveniment din viața lor.

Mintea vrea să treacă mai departe, să se împace cu ce s-a întâmplat. Accesele de gânduri, amintiri, flashback-uri dureroase ale traumei sunt modalități ale minții de a readuce în prezent trauma, pentru a putea fi analizată și integrată conștient în viața acestora.



Mintea noastră va continua să rumineze și să se întoarcă mereu la ceva ce nu a înțeles/acceptat. Este ca și cum am încerca să înaintăm cu „frâna de mână trasă”.

**E important să lipim toate cioburile la loc,  
să dăm un sens traumei,  
să ne împăcăm cu ea  
și să o integrăm în experiența noastră de viață.**







## Metafora alarmei în tulburările de anxietate

**Alarma** = neliniște, teamă, spaimă de care este cuprins cineva la apropierea unei primejdii; semnal prin care se anunță apropierea unui pericol iminent.

**Anxietatea este un sistem de alarmă, care are senzorii reglați pentru a se activa în momentul în care detectează un pericol.**



Un nivel mediu de anxietate este întotdeauna necesar, pentru că ne semnalează pericolele din jurul nostru și ne pregătește corpul pentru a reacționa.

În **tulburările de anxietate**, **acest sistem de alarmă funcționează „prea bine”**. El devine un sistem excesiv de prudent, cu senzorii fixați la un prag foarte jos, astfel încât detectează până și **cele mai mici pericole**.

Este **ca și sistemul de alarmă al unei mașini**.

- Există mașini al căror sistem de alarmă se declanșează în situații în care mașina este bruscată sau ciocnită, așadar în situații în care pericolul este evident și real.
- Există mașini al căror sistem de alarmă se declanșează în momentul în care atingi, din greșeală, mașina sau cade o frunză pe mașină, situație în care pericolul este ireal sau exagerat în raport cu realitatea.

La fel se întâmplă și în cazul tulburărilor de anxietate.

**Sistemul de alarmă se declanșează în prezența unor pericole minuscule, dar reacționează cu aceeași intensitate ca și în cazul unui pericol mare.**

Anxietatea, ca și comportament normal, este o „stare de alarmă” care te pregătește să reacționezi în fața pericolului. Fie te confrunți cu pericolul, fie evadezi din situație, fie pur și simplu „înțepenești” (imobilizare totală).





Această reacție imediată se numește „luptă sau fugi”. Prioritatea acestei reacții este mobilizarea organismului pentru a reacționa în fața pericolului.

Când această anxietate devine excesivă și de necontrolat, vorbim despre anxietate patologică. În tulburările de anxietate, sistemul de alarmă vede pericole peste tot și nu mai face diferența dintre pericole reale și cele exagerate în raport cu realitatea.

**Dacă anxietatea este o alarmă,  
atunci tulburările de anxietate sunt „false alarme”,**



**Însă organismul nostru reacționează și consumă  
energie ca și în cazul unui pericol real.**

Pentru a-și asigura supraviețuirea ca specie, strămoșii noștri au fost nevoiți să reacționeze imediat la pericole, chiar dacă nu exista certitudinea că se confruntă sau nu cu un pericol real. Șansele erau însă foarte mari ca zgomotul auzit în tufiș să fie un bizon, nu o creangă, prin urmare lipsa unei reacții i-ar fi putut costa viața. Apărarea de pericole era o funcție vitală pentru strămoșii noștri. S-a creat o predispoziție a minții noastre de a reacționa mai rapid la pericole decât la probleme sau oportunități. Nerezolvarea unor probleme sau neexplorarea unei oportunități costă, dar nu este letală. În schimb, ignorarea unui pericol, amânarea sau suspendarea apărării este mult mai costisitoare, uneori chiar letală.

Ca o consecință a evoluției noastre, mintea umană are o reacție diferențiată față de stimuli: pericolele sunt mai relevante decât problemele sau oportunitățile.

**Așadar, avem nevoie de anxietate dacă vrem să ne  
apărăm în fața pericolului.**

**Anxietatea este „sistemul nostru de alarmă” care  
detectează pericolele din jurul nostru.**

**Aceasta devine o problemă în momentul în  
care funcționarea ei ca „sistem de alarmă” este  
„scurtcircuitată” și detectează pericole  
care sunt mult exagerate față de sursa lor reală.**





## Metafora lupei în tulburările de anxietate

**Lupa** = instrument optic alcătuit dintr-o lentilă convergentă, care formează imagini virtuale mărite ale obiectelor cercetate.

**Frica** este o emoție naturală și folositoare. Aceasta ne ajută să ne mobilizăm fizic și mental, pentru a putea reacționa rapid, în cazul unor pericole reale.

**Se întâmplă, însă, ca o stare de frică intensă să fie declanșată de situații foarte puțin amenințătoare sau de pericole care sunt exagerate față de realitate.**

**Este ca și cum situația respectivă este văzută printr-o lupă, mult mai amenințătoare decât este ea în realitate.**

**Pericolul văzut prin lupă produce reacții fiziologice, emoționale și cognitive cu mult disproportionale față de situația reală.**



În cazul persoanelor cu tulburare de anxietate, pericolele sunt văzute ca și cum ar fi puse sub lupă, fiind astfel mult exagerate în comparație cu realitatea. La baza acestui lucru poate să stea o vulnerabilitate psihologică și (sau) biologică.



**Vulnerabilitatea biologică** nu este specifică unei anumite tulburări de anxietate. Ea predispune la o afectivitate negativă și la detectarea preferențială a pericolului. Această vulnerabilitate nu declanșează în mod sigur anxietatea, ea lasă doar predispoziția de a reacționa anxios, prin emoții negative sau printr-o activare fiziologică intensă, în situații stresante.

**Vulnerabilitatea psihologică** se dezvoltă în urma confruntării prea devreme cu evenimente negative de viață, când nu sunt dezvoltate strategii, pentru a le face față. În urma unei experiențe de viață negative, putem dezvolta un sentiment de lipsă de control asupra a ceea ce se întâmplă în jurul nostru și (sau) o serie de **convingeri dezadaptative, iraționale**, care devin un filtru pentru realitatea din jur.

Având această vulnerabilitate biologică și psihologică, suntem mai predispuși să reacționăm negativ în situații stresante. Tendința de a răspunde printr-un **nivel ridicat de anxietate** sau de activare fiziologică în interacțiune cu evenimente de viață stresante duce, în consecință, la niveluri crescute de anxietate. Altfel spus, dacă avem o astfel de vulnerabilitate biologică și (sau) psihologică, probabilitatea este mai mare să reacționăm cu un nivel ridicat de anxietate atunci când ne confruntăm cu un eveniment negativ / stresant.

**Pentru a ne reduce anxietatea la un nivel tolerabil, e important să ne confruntăm cu pericolul de sub lupă.**

**Doar așa îi putem vedea adevărata mărime.**





## Metafora copacului

**Copac** = plantă cu trunchiul lemnos și înalt, cu rădăcini adânci în pământ și ale cărei crengi se ramifică la o distanță oarecare de sol, formând o coroană.



Toți avem diverse convingeri generale despre noi, despre ceilalți și despre lumea în care trăim (*Trebuie să fiu pe placul tuturor. Nu se poate să greșesc. Lucrurile nu ies întotdeauna așa cum ne dorim* etc.). Aceste convingeri centrale sunt de fapt stilul propriu de gândire, felul în care filtrăm realitatea din jurul nostru și experiențele prin care trecem. Ele sunt rezultatul experienței de viață a fiecăruia, se formează în timp și sunt foarte puternice. Putem să le comparăm cu **rădăcinile unui copac**: la început sunt mici, fragile, apoi, pe măsură ce trece timpul, în baza experiențelor noastre de viață, devin tot mai puternice.

Adesea, generatorul problemelor noastre emoționale este creierul sau mintea noastră. Felul în care gândim ne poate face să ne simțim bine sau rău.

Lucrurile/evenimentele/obiectele nu au puterea să ne facă să ne simțim bine sau rău. Ceea ce noi credem despre aceste lucruri/evenimente/obiecte ne poate face să ne simțim bine sau rău.

### De exemplu

Nu câinele mă face să-mi fie frică, ci faptul că eu **cred** că acel câine mă va mușca. De aceea, un prim pas în rezolvarea problemelor noastre emoționale este să aflăm ce gândim atunci când trăim stări puternice de anxietate.





Pentru a putea modifica acele gânduri care ne fac să ne simțim rău în anumite situații, mai întâi trebuie să aflăm care sunt aceste gânduri, care este mesajul minții noastre în acele momente.

Ca și rădăcina unui copac, convingerile generale despre noi, ceilalți și lume (anumite convingeri centrale) sunt aproape invizibile, mult mai greu de identificat sau de verbalizat, dar sunt și cele mai puternice. Ele își găsesc, însă, expresii concrete în atitudinile și în gândurile noastre. Acestea sunt cele la care avem acces, le „vedem”, sunt asemenea tulpinii copacului, iar gândurile noastre sunt ramurile copacului.

Pentru a afla cum gândim, cum mintea noastră filtrează realitatea, mai întâi trebuie să ne identificăm gândurile, cele la care avem acces. Odată identificate gândurile, putem contura și atitudinile noastre și abia apoi putem ajunge la „rădăcină” – convingerile noastre centrale.

**Convingerile și gândurile automate** pot fi funcționale (ne simțim bine) sau disfuncționale (ne simțim rău) și ne influențează modul în care reacționăm emoțional și comportamental la diverse situații de viață.

### **Reacțiile noastre în diferite situații sau la diferite evenimente depind de ceea ce gândim în acele momente.**

Să luăm ca exemplu următoarea situație.

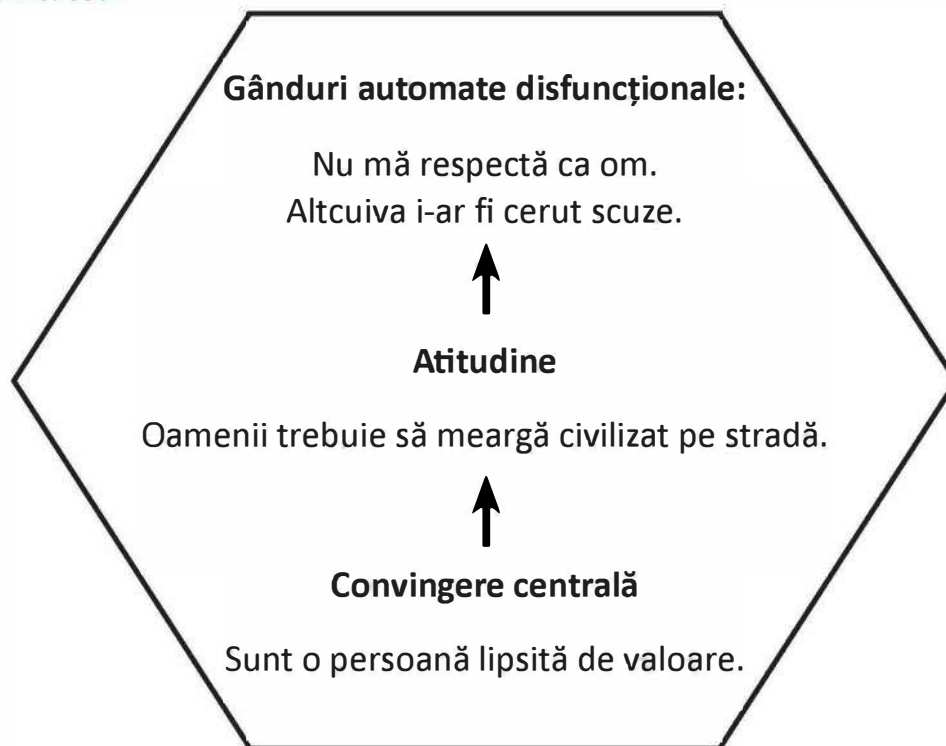
**Un om grăbit mă împinge pe stradă și nu își cere scuze.**

Reacția mea depinde de ce gândesc în raport cu ce s-a întâmplat:

- ✓ În cazul în care credem despre noi că *suntem o persoană valoroasă* (convingere despre noi funcțională), atunci putem interpreta situația respectivă în felul următor: *E stresat în legătură cu vreo problemă, are multe pe cap... sau e o persoană nepoliticoasă sau pur și simplu din greșeală* (gânduri automate funcționale, raționale). Apoi, ne vedem liniștiți de drumul nostru și uităm incidentul.



- ✓ În cazul în care credem despre noi că *nu suntem o persoană valoroasă* (convingere despre noi disfuncțională), atunci putem interpreta situația respectivă în felul următor: *Nu mă respectă ca om, altcuiva i-ar fi cerut scuze.* Atunci reacția noastră emoțională ar fi fost de furie sau de supărare și e posibil ca acel eveniment să ne apară toată ziua în minte și să ne perturbe activitatea.



**Gândirea disfuncțională ne perturbă reacțiile emoționale și comportamentale.**

**E important să identificăm gândurile automate și convingerile disfuncționale, pentru a le putea contracara.**

**Cu alte cuvinte, trebuie să ne dezvoltăm mintea să gândească greșit și să găsim și să exersăm gânduri alternative, funcționale și raționale. Astfel, vom putea să reacționăm funcțional și adaptativ la toate situațiile din viața noastră.**





**Resurse**



## CAUZE ALE TULBURĂRILOR DE ANXIETATE

Toți ne confruntăm zilnic cu situații stresante, la serviciu sau în viața personală.

Aceste situații ne trezesc sentimente de frică, de frustrare, de furie, de vină sau tot felul de îngrijorări și gânduri negative.

Reacțiile noastre sunt, însă, diferite. O situație asemănătoare poate declanșa mai multor persoane niveluri diferite de anxietate.

Diferența este dată de o serie de factori, care, de fapt, reprezintă elementele cheie în **trecerea de la normal la patologic**, în tulburările de anxietate.

La baza tulburărilor de anxietate stă **o vulnerabilitate biologică și (sau) psihologică**.

**Vulnerabilitatea biologică** nu este specifică unei anumite tulburări de anxietate. Ea predispune la o afectivitate negativă și la detectarea preferențială a pericolului. Această vulnerabilitate nu declanșează în mod sigur anxietatea, ea lasă doar predispoziția de a reacționa anxios, prin emoții negative disfuncționale sau printr-o activare fiziologică intensă, în situații stresante.

**Vulnerabilitatea psihologică** se dezvoltă în urma confruntării prea devreme cu evenimente negative de viață, când nu sunt dezvoltate strategii, pentru a le face față. În acele momente, poate apărea un sentiment de lipsă de control asupra a ceea ce se întâmplă în jurul nostru și o serie de **convingeri dezadaptative, iraționale**, din perspectiva cărora vom evalua, apoi, evenimentele din timpul prezent. Aceste convingeri dezadaptative sunt de fapt niște gânduri nerealiste, nejustificate, de care, câteodată, nici nu suntem conștienți.

*Lumea este un loc nesigur, pe care nu îl pot controla.*

*Trebuie să rezolv această situație, altfel nu sunt bun de nimic.*

*Nu pot să fac față ideii de a nu fi acceptat de către ceilalți.*

*Trebuie ca persoana iubită să se comporte sau să îmi răspundă așa cum vreau eu, altfel nu mă iubește sau nu mă apreciază suficient.*

Altfel spus, având această vulnerabilitate biologică și (sau) psihologică, suntem mai predispuși să reacționăm negativ în situații stresante. Tendința de a răspunde printr-un nivel ridicat de anxietate sau activare fiziologică în interacțiune cu evenimente de viață stresante duce, în consecință, la niveluri crescute de anxietate.

Un al doilea factor sunt **situațiile stresante de viață (stresorii)**, care interacționează cu acea stare de vulnerabilitate biologică sau/și psihologică.



Stresorul se definește personal. Un stresor este mai slab sau mai puternic, în funcție de modul în care noi ne raportăm la el, de interpretările noastre. Pe scurt, nu realitatea este cea care ne face să ne simțim rău, ci modul în care gândim această realitate (gândurile noastre față de realitate). Evenimente, mai mult sau mai puțin importante din viața de zi cu zi, sunt evaluate prin prisma unor convingeri despre noi, ceilalți și lume. Diferența care apare între dorințele, scopurile, așteptările noastre și ceea ce se întâmplă în realitate, ne poate declanșa o stare emoțională negativă, anxietate și stres.

Ceea ce face diferența între **o reacție de anxietate normală** și **o reacție de anxietate patologică** este felul în care gândim atunci când ne confruntăm cu o anumită situație.

*Exemplu: Avem o vulnerabilitate mică la boală, dar, în cazul în care întâlnim un stresor puternic (viol), pe care îl interpretăm într-un mod dezadaptativ, putem să dezvoltăm o tulburare de stres post-traumatic (viol - Sunt o persoană lipsită de valoare. Nu mai suport. Nu mai pot să trăiesc așa.).*

Alți factori generali care stau la baza tulburărilor de anxietate sunt:

### **Propria interpretare asupra simptomelor trăite**

Interpretări eronate, de genul: *o să mor, o să înnebunesc, o să îmi pierd controlul, lumea este un loc periculos, sunt un incompetent*, cresc nivelul de anxietate trăit, ceea ce va duce la o intensificare a simptomelor.

### **Activitățile în care ne angajăm pentru a ne diminua anxietatea**

Acestea poartă numele de **mecanisme de coping** și pot fi *adaptative* (prin care reușim să rezolvăm problema, ex. ședințe de psihoterapie), sau *dezadaptative*, care pot reduce anxietatea pe termen scurt, dar care o mențin pe termen lung (ex. abuzul de alcool, suprimarea gândurilor și evitarea situațiilor care ne provoacă teamă).

**Oricare dintre noi putem avea o vulnerabilitate psihologică și/sau biologică.**

**Oricare dintre noi ne confruntăm cu situații stresante.  
Nu toți dezvoltăm, însă, tulburări de anxietate.**

Aceasta se întâmplă deoarece:

- Fie avem o vulnerabilitate mare pentru boală, dar aceasta este compensată printr-o serie de mecanisme de coping, care ne diminuează starea de anxietate. Această compensare poate, însă, ceda, atunci când stresorii sunt puternici și nu mai găsim resurse psihice și fizice, ca să le facem față.
- Fie avem o vulnerabilitate mică pentru boală, cu alte cuvinte avem un stil de gândire realist, rațional, adaptativ, care ne permite să evaluăm stresorii în mod realist, rațional, adaptativ.





*În tabelul de mai jos sunt sumarizați factorii care pot face trecerea de la normalitate la boală.*

|                              |                                                                                                                                    |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Factori predispozanți</b> | Factorii cu caracter general, existenți înainte de declanșarea patologiei ( <b>vulnerabilitate biologică și/sau psihologică</b> )  |
| <b>Factori declanșatori</b>  | Factorii care produc în mod direct simptomele ( <b>evenimentele stresante și modul în care sunt interpretate</b> )                 |
| <b>Factori de menținere</b>  | Factori cu rol de susținere a patologiei ( <b>mecanisme de coping dezadaptativ, comportament de evitare, abuz de alcool etc.</b> ) |

[Click aici pentru a merge înapoi la metaforă](#)

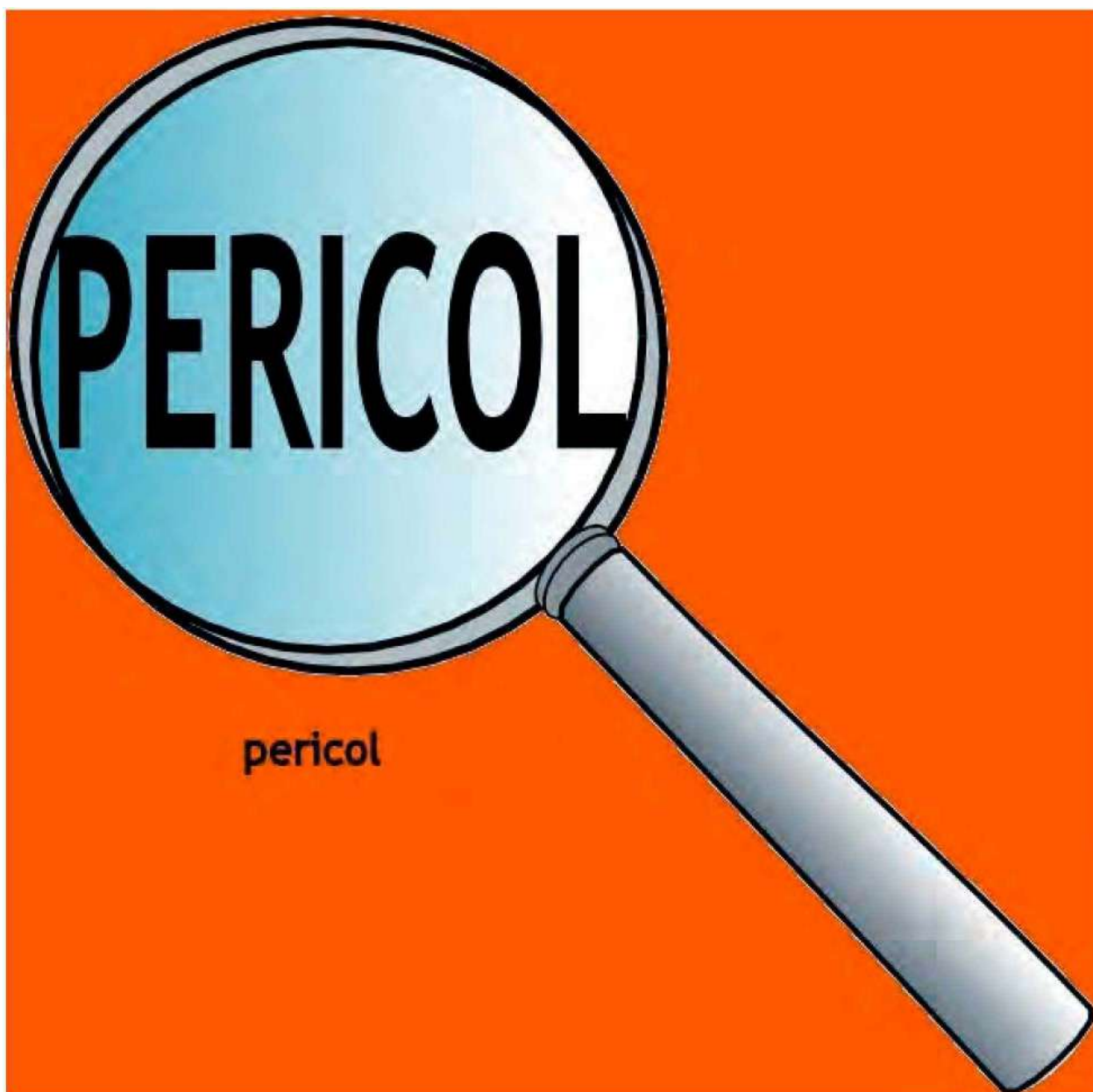


Treceți în căsuța albă lucrurile/situațiile care vă produc o teamă exagerată.

Reflecțați asupra diferenței dintre ceea ce aparține realității și ceea ce se vede prin lupă.



[Click aici pentru a merge înapoi la metaforă](#)



**ÎN TULBURĂRILE DE ANXIETATE,  
PERICOLUL ESTE VĂZUT CA ȘI CUM AR FI PUS SUB O LUPĂ.**

**ACESTA ESTE MULT EXAGERAT  
ÎN COMPARAȚIE CU REALITATEA.**

*[Click aici pentru a merge înapoi la metaforă](#)*



## Reacția luptă sau fugi în anxietate

Anxietatea, frica, sunt stări pe care fiecare dintre noi le trăim. Anxietatea este acea stare pe care o trăim atunci când ne confruntăm cu un pericol sau o situație amenințătoare. Suntem la plimbare prin pădure și ne iese un urs în cale, ne plimbăm cu barca pe lac și ne dăm seama că ne intră apa în barcă și nu știm înota... stările trăite în acele momente sunt stări de anxietate, de frică, panică.

Pericolele pot să fie de natură fizică (un accident, o boală), socială (a fi ridicol, a te afla în situații penibile) sau mentală (teama că vei înnebuni, că vei pierde controlul).

În prezența unui pericol, organismul nostru reacționează imediat. Această reacție imediată se numește „luptă sau fugi”. Prioritatea acestei reacții este mobilizarea organismului pentru a reacționa în fața pericolului. În vremea strămoșilor noștri, care trăiau în peșteri, într-un mediu extrem de periculos și nesigur, un astfel de răspuns era extrem de adaptativ. Ei trebuiau să reacționeze imediat la pericolele din jur sau riscau să-și piardă viața. Un zgomot mai ciudat în tufiș indica cel mai probabil prezența unui animal sălbatic în apropiere. Nu puteau să stea să aștepte pentru a se convinge sigur că e sau nu e de fapt vreun bizon în apropiere. Mediul în care trăiau nu le permitea asta, costurile erau prea mari în cazul în care nu reacționau sau reacționau prea târziu. Pentru ei era mai adaptativ să reacționeze la „false pericole” sau pericole minore, decât să nu reacționeze deloc.

Reacția de „luptă sau fugi” este adaptativă și pentru noi, chiar dacă mediul în care noi trăim nu mai este atât de periculos și incert ca și cel în care au trăit strămoșii noștri.

Probabilitatea de a ne întâlni cu bizonii sau de a fi atacați în peșteri este scăzută. Imaginați-vă însă că traversați strada și o mașină se îndreaptă cu viteză spre dumneavoastră. Dacă în acel moment nu ați trăi o stare de anxietate/frică, nu v-ați da la o parte din calea mașinii și ați putea fi ucis.

**Anxietatea este un sistem de alarmă care vă semnalează pericolul și vă mobilizează organismul pentru a reacționa.**

Anxietatea sau reacția de frică sunt stări normale, adaptative pentru siguranța noastră. Ele nu ne fac rău, mai degrabă ne semnalează pericolele și ne pregătesc organismul pentru a reacționa la acestea.

Când corpul detectează un pericol, creierul nostru transmite mesaje într-o regiune a organismului, numită sistem nervos autonom. Acest sistem nervos este divizat în alte două subsisteme: sistemul nervos simpatic și sistemul nervos parasimpatic. Aceste două subsisteme sunt responsabile de felul în care corpul nostru își gestionează energia și acționează. Reacția de „luptă sau fugi” este de fapt activarea sistemului nervos simpatic, eliberându-se astfel energia de care are nevoie organismul pentru a reacționa (fie luptă, fie evită pericolul).





Sistemul nervos parasimpatic este responsabil de relaxarea organismului, restabilește starea normală de funcționare. Sistemul nervos simpatic se activează spontan, în momentul în care este detectat pericolul. Momentul în care ne aflăm pe autostradă și ne dăm seama că o mașină este pe cale să ne lovească, este momentul în care sistemul nervos simpatic se activează, se eliberează anumite substanțe chimice, sunt transmise mesaje la creier și organismul este mobilizat pentru a reacționa în fața pericolului (virăm, punem frână etc).

Odată cu activarea sistemului nervos simpatic, în corpul nostru au loc o serie de modificări la nivel fiziologic: ritmul cardiac se accelerează, se modifică debitul sanguin, se intensifică respirația, este mai profundă și mai accelerată, mușchii sunt tensionați. Corpul are nevoie de mult oxigen pentru a susține „lupta sau fuga”, oxigenul fiind o sursă de energie pentru țesuturile musculare. Toate aceste modificări fizice care au loc în organismul nostru, deși pot crea disconfort la un moment dat, au rol protectiv pentru noi. Ele nu sunt semne ale unor afecțiuni grave.

Organismul nostru este „programat” genetic să reacționeze la pericole. Trecutul în care am evoluat ca specie și-a pus amprenta asupra zestrei noastre genetice. În momentul în care corpul detectează cel mai mic pericol, el este pregătit să reacționeze.

**Anxietatea este „sistemul de alarmă” care detectează pericolele din jurul nostru. Avem nevoie de anxietate, dacă vrem să ne apărăm în fața pericolului. Aceasta devine o problemă în momentul în care „sistemul de alarmă” este „scurtcircuitat” și detectează pericole care sunt mult exagerate față de sursa lor reală.**

Frica / anxietatea ca răspuns comportamental face parte din repertoriul nostru de supraviețuire, pregătește organismul pentru reacții de apărare imediate, amorsează acțiuni care facilitează supraviețuirea organismului în situații amenințătoare. Este perfect normal să ne fie frică în anumite situații. Dacă nu am avea această reacție, am fi extrem de vulnerabili în fața pericolelor. Nu le-am ști detecta din timp, nu am ști reacționa la ele.

Ca potențială „pradă”, am dezvoltat anumite comportamente de apărare, care sunt declanșate de stimulii considerați periculoși. Comportamentele de apărare la care apelăm sunt diferite în funcție de cum percepem pericolul, cât de intens sau cât de aproape de noi. Putem vorbi mai degrabă de un continuum al iminenței pericolului, care merge de la siguranța absolută, la pericol sigur. Cu cât simțim pericolul mai aproape, cu atât vom reacționa mai defensiv. Intensitatea și „topografia” comportamentului de apărare se modifică în funcție de iminența pericolului.

Tot ca o consecință a evoluției noastre, în momentul în care este detectat un pericol, organismul își mobilizează toate resursele pentru a detecta orice amenințare din jur. Este mult mai atent la tot ce se întâmplă în jur, resursele sale atenționale sunt orientate pentru a detecta pericolul.





Frica / anxietatea, ca și comportament normal,  
este o „stare de alarmă”  
care te pregătește să reacționezi în fața pericolului.

Fie te confrunți cu pericolul, fie evadezi din situație  
sau pur și simplu „înțepenești” (imobilizare totală).

Când această frică devine excesivă și de necontrolat,  
vorbim despre anxietate patologică.

Dacă frica este o alarmă,  
atunci tulburările de anxietate sunt „false alarme”.

[Click aici pentru a merge înapoi la metaforă](#)



## Ce anume vă declanșează sistemul de alarmă ?



Evaluați pericolele care vă declanșează sistemul de alarmă pe o scală de la 1 la 5, în care 1 reprezintă pericol mic, iar 5 pericol mare.

| PERICOL | pericol mic 1 - 5 pericol mare |
|---------|--------------------------------|
|         |                                |
|         |                                |
|         |                                |
|         |                                |
|         |                                |
|         |                                |
|         |                                |

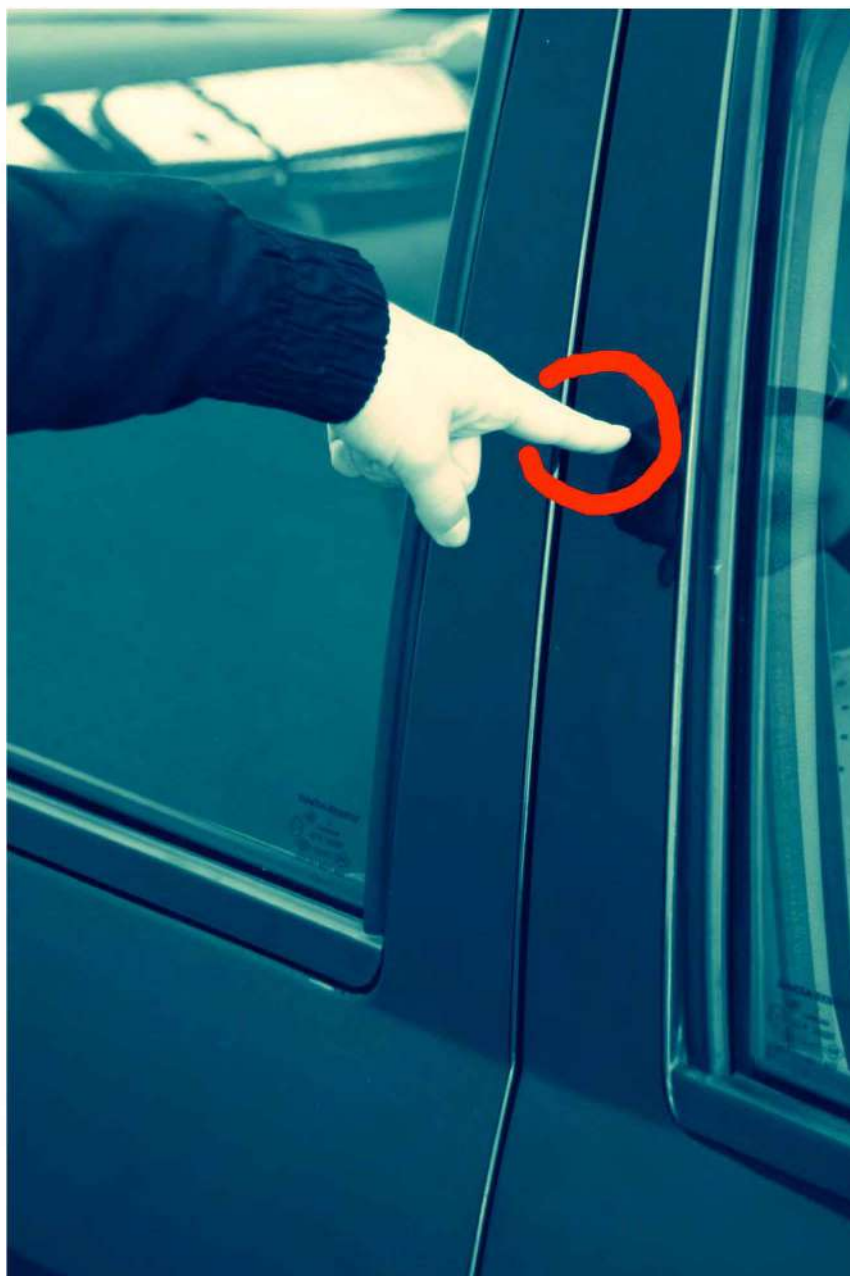
[Click aici pentru a merge înapoi la metaforă](#)



**ANXIETATEA ESTE UN SISTEM DE ALARMĂ  
CARE DETECTEAZĂ PERICOLELE.**

**ÎN TULBURĂRILE DE ANXIETATE, SISTEMUL DE ALARMĂ  
REAȚIONEAZĂ „PREA BINE”, CHIAR ȘI ÎN CAZUL UNOR  
PERICOLE MINUSCULE SAU EXAGERATE,  
ÎN COMPARAȚIE CU REALITATEA.**

*[Click aici pentru a merge înapoi la metaforă](#)*



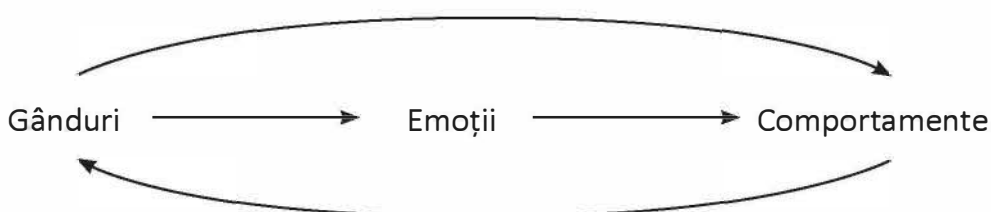
**SISTEMUL DE ALARMĂ, ÎN TULBURĂRILE DE ANXIETATE,  
DETECTEAZĂ CHIAR ȘI CELE MAI MICI PERICOLE.**

*[Click aici pentru a merge înapoi la metaforă](#)*



## Gânduri automate

Majoritatea gândurilor care ne vin în minte într-o situație anume sunt „gânduri automate”. Sunt numite „gânduri automate”, deoarece nu le producem în mod intenționat, ele apar în mintea noastră fără ca noi să avem un control asupra lor; sunt gânduri care derivă din convingerile generale pe care le avem despre noi înșine sau despre lumea în care trăim, așa numitele convingeri centrale. Convingerile pe care noi le avem despre noi înșine sau despre lumea în care trăim sunt asemenea rădăcinilor unui copac, iar „gândurile automate” sunt ramurile aceluși copac, de aceea pentru a modifica „gândurile automate” trebuie modificate și convingerile ce stau la baza lor. Înainte însă de a modifica „gândurile automate” modificând convingerile pe care le avem, trebuie înțeleasă relația existentă între gândurile noastre, sentimentele noastre și felul în care ne comportăm. Terapia cognitiv-comportamentală are în vedere felul în care gândurile noastre influențează felul în care ne simțim și felul în care ne simțim influențează mai departe felul în care ne comportăm.



Ne aflăm într-o situație anume și ne trec prin cap tot felul de gânduri despre ce se întâmplă cu noi sau în jurul nostru. De exemplu, cineva ne „taie calea” în trafic. În acel moment, următorul gând ne trece prin minte: „așa ceva nu se face. Șoferul este un nesimțit, putea să producă un accident”. Acest gând care a apărut în mintea noastră va declanșa un sentiment de furie, de exemplu. Dacă ne simțim furioși este foarte probabil că vom urla în mașină, vom gesticula către șofer, ne vom certa cu el sau ne vom manifesta furia în alt context, de exemplu după ce am ajuns acasă și ne vom certa cu cei dragi. Gândul automat pe care l-am avut declanșează o reacție în lanț - apare gândul, ne simțim furioși, urlăm, ne certăm cu cei dragi. În situația respectivă, probabil considerăm că acel gând pe care l-am avut este unul absolut normal, însă sunt multe alte gânduri pe care le putem avea într-o astfel de situație și care nu produc reacțiile negative respective.

| Situația:                    | Gândul automat:                                 | Emoția: | Comportament: |
|------------------------------|-------------------------------------------------|---------|---------------|
| șoferul care ne „taie calea” | Este un nesimțit.<br>Putea produce un accident. | furie   | urlu, mă cert |

Gândul automat care a apărut se bazează pe o convingere (convingere centrală) pe care persoana o are: „Oamenii nu trebuie să greșească niciodată. Dacă greșesc, trebuie pedepsiți.” Reacția care apare în urma unui astfel de gând, furia în exemplul de mai sus, și toate acele comportamente agresive, reprezintă modalitatea prin care persoana îl „pedepsește” pe cel care a greșit, când, de fapt, dacă are ceva de suferit, aceasta este persoana însăși – se enervează, se ceartă, îi supără pe cei dragi.





Hai să ne gândim care ar putea fi un alt gând automat dacă am modifica convingerea centrală. Potrivit principiilor terapiei cognitiv-comportamentale, modificând convingerile centrale vom modifica și gândurile automate. Astfel noua convingere ar putea fi: „Se întâmplă ca oamenii să facă greșeli. Tuturor ni se poate întâmpla și asta nu înseamnă că cineva o face în mod intenționat și cu scopul de a răni pe altcineva”, iar gândul automat care ar putea să apară, în exemplul care l-am dat mai sus, ar fi: „ups... era cât p-aci. Nu a făcut-o intenționat” și ne-am vedea mai departe de drum, fără să apară acele reacții emoționale neplăcute și comportamentele agresive. Ne-am gândi pur și simplu că „poate șoferul nu era suficient de atent, nu trebuie să ne înfuriem”.

Situația este aceeași, dar felul în care ne raportăm la ea este diferit, noile gânduri automate declanșează alte reacții emoționale și comportamentale.

Terapia cognitiv-comportamentală se focalizează pe modificarea sau flexibilizarea unor convingeri centrale rigide (ceilalți trebuie să mă placă), astfel încât gândurile automate care apar într-o situație dată să fie mai puțin distructive/disfuncționale. De cele mai multe ori, nu suntem conștienți de gândurile noastre automate, tocmai pentru că ele sunt automate și nu necesită un efort foarte mare pentru ca ele să apară în mintea noastră. Scopul terapiei cognitiv-comportamentale (CBT) este tocmai acesta, de a ne ajuta să conștientizăm aceste gânduri și impactul pe care ele îl au asupra emoțiilor și comportamentelor noastre. Potrivit abordării CBT nu situația în sine este problema, ci gândurile automate pe care le avem în situația respectivă pot face din ea o problemă.

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                               |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gândirea dihotomică          | Plasarea experiențelor de viață și a persoanelor în două categorii distincte, diametral opuse (bun vs. rău, inteligent vs. prost, frumos vs. urât). <i>Varianta funcțională</i> este gândirea nuanțată (de exemplu „este bun la X, mai puțin bun la Y” etc.) | „Oricum nu o să reușesc, așa că mai bine nici nu încerc.”                                                                                     |
| Inferența arbitrară          | Extragerea unei concluzii specifice în lipsa dovezilor care să o susțină sau în prezența dovezilor care să o infirme. <i>Varianta funcțională</i> este inferența susținută logic de dovezile existente.                                                      | „O să se întâmple ceva rău dacă nu mă îngrijorez.”                                                                                            |
| Abstracțiunea selectivă      | Centrarea pe un detaliu scos din context, ignorând totodată aspectele mai relevante ale situației și conceptualizarea întregii experiențe pe baza segmentului respectiv. <i>Varianta funcțională</i> este abstracțiunea susținută logic.                     | „Ziua de azi a fost plină numai cu probleme.”                                                                                                 |
| Minimalizarea și maximizarea | Evaluarea eronată a semnificației sau a magnitudinii unui eveniment, într-o măsură suficient de mare pentru a constitui o distorsiune. <i>Varianta funcțională</i> este evaluarea adecvată a semnificației sau a magnitudinii unui eveniment.                | „Nu mi-a răspuns la telefon. Sigur i s-a întâmplat ceva rău.”<br><br>„Nu ajung la timp la curs, o să mă dea afară și toți o să râdă de mine.” |



|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                             |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Suprageneralizarea (generalizarea excesivă) | Extragerea unei reguli generale sau concluzii pe baza unuia sau mai multor incidente izolate și utilizarea acestei reguli și în situații asociate sau nu cu incidentul respectiv. <i>Varianta funcțională</i> este generalizarea susținută logic. | „Niciodată nu fac nimic corect.”                                                            |
| Gândirea emoțională                         | Oamenii cred că ceva trebuie să fie adevărat, fiindcă așa „simt” ei, ignorând dovezile. <i>Varianta funcțională</i> este evaluarea valorii de adevăr prin dovezi.                                                                                 | „Ceilalți vor râde de mine, știu asta.”                                                     |
| Etichetarea                                 | Se atașează o etichetă globală unei persoane și/sau a altora, fără a ține seama de dovezi care sunt incompatibile cu această etichetă. <i>Varianta funcțională</i> este evitarea etichetării și focalizarea pe concret.                           | „Iar am greșit. Sunt un prost.”                                                             |
| Vederea „în tunel”                          | Se notează doar aspectele pozitive sau doar cele negative. <i>Varianta funcțională</i> este înregistrarea tuturor dovezilor și a elementelor existente.                                                                                           | „M-am bâlbâit, nu am fost coerent, am spus numai prostii. A fost un adevărat fiasco totul.” |
| Personalizarea                              | Tendința de a asocia nejustificat evenimente externe cu propria persoană. <i>Varianta funcțională</i> este asumarea responsabilității atunci când e cazul.                                                                                        | „Este numai vina mea. Eu sunt de vină pentru ce s-a întâmplat.”                             |



Viața este plină de neprevăzut.

Nu putem controla ce ni se întâmplă  
decât într-o proporție foarte mică.

Trebuie să învățăm, însă,  
să acceptăm și să tolerăm acest lucru.

E important să ne direcționăm energia și atenția asupra  
singurului lucru pe care îl avem sub control:  
noi înșine și reacțiile noastre.

Ne controlăm viața prin  
**MODUL ÎN CARE REACȚIONĂM**  
la ceea ce ni se întâmplă, iar  
**REAȚIILE NOASTRE ÎN ANUMITE SITUAȚII**  
**DEPIND DE CEEA CE GÂNDIM ÎN ACELE SITUAȚII.**

[Click aici pentru a merge înapoi la metaforă](#)



Gândește-te la o situație recentă în care te-ai enervat sau te-ai supărat.

Identifică în acea situație gândurile automate.

Care ar putea fi o altă explicație pentru ceea ce s-a întâmplat?

Faptele susțin ceea ce tu crezi?

Care sunt consecințele modului tău de a gândi? La ce te ajută să gândești așa?

*[Click aici pentru a merge înapoi la metaforă](#)*



**Nu evenimentele din jurul meu îmi declanșează o reacție emoțională, ci ceea ce gândesc eu despre ele.**

**Pentru a afla ce mă face să mă simt rău,  
trebuie să aflui mai întâi ce gândesc.**

*[Click aici pentru a merge înapoi la metaforă](#)*





## TULBURAREA DE STRES POST-TRAUMATIC - MODELE COGNITIVE



De-a lungul vieții, aproape toți ne confruntăm sau suntem martorii unui eveniment groaznic, în fața căruia ne simțim înfricoșați și neajutorați.

Ne moare cineva drag, avem un accident, supraviețuim unui cutremur sau suntem amenințați cu o armă de un hoț. Stresul, suferința, teama, pe care le resimțim în urma unui eveniment traumatic (accident, agresiune fizică, viol, moarte) sunt reacții normale care, în timp, se vor diminua. Asta nu înseamnă că vom uita ce s-a întâmplat sau că nu vom mai fi deloc afectați de amintirea traumei respective, ci doar că va rămâne parte dintr-un trecut, căruia am reușit să îi găsim un sens și pe care am reușit să îl integrăm coerent în trecutul nostru.

În condițiile în care amintirea traumei ne cauzează probleme din ce în ce mai mari, interferează cu viața noastră personală și profesională și ne afectează psihic din ce în ce mai puternic, atunci e posibil să fi dezvoltat o tulburare de anxietate, numită **tulburare de stres post-traumatic**.

Trauma este o experiență copleșitoare, subiectivă, trăită diferit de fiecare în parte. Atunci când suntem direct implicați sau suntem martori ai unui eveniment, pe care îl percepem a fi extrem de traumatizant pentru noi sau pentru altcineva, trăim emoții și reacționăm fiziologic într-un mod extrem. Ne este groază, teamă sau ne simțim neajutorați în fața pericolului. Câteodată, din cauza șocului emoțional, avem senzația că nu mai suntem acolo, că nu ni se întâmplă nouă sau că ne uităm la ce se întâmplă ca la un spectacol.



Tot din cauza șocului, amintirile noastre despre eveniment pot fi fragmentare, incoerente. Este ca și cum nu vrem să ne amintim ce s-a întâmplat, pentru că suferința, teama sunt prea intense și nu vrem sau nu credem că putem să le mai facem față din nou. Mai mult, evităm orice lucru, care ar putea să ne aducă aminte de traumă și de emoțiile negative puternice trăite atunci. Încercând să scăpăm de aceste amintiri nu facem decât să le menținem tot mai active în mintea noastră. Deseori, ajungem să exprimăm cu mare greutate orice alte emoții, mai ales bucurie sau afectivitate.

Vă prezentăm în continuare două modele explicative, care descriu ceea ce se întâmplă în mintea dumneavoastră în timpul și după trăirea evenimentului traumatic.

Parcurgând aceste modele, veți putea înțelege mai bine simptomele trăite de dumneavoastră.

### **Modelul cognitiv al tulburării de stres post-traumatic - TSPT (Ehlers și Clark)**

Tulburarea de stres post-traumatic poate fi declanșată de o serie de interpretări negative făcute în timpul trăirii unui pericol iminent. Este vorba, însă, de un eveniment care s-a întâmplat în trecut și care nu mai poate amenința acum viața dumneavoastră. Pentru a explica cum un eveniment din trecut poate să genereze o stare de pericol în timpul prezent, psihologii Ehlers și Clark au sugerat că persoanele cu TSPT se gândesc la evenimentul din trecut, ca și cum s-ar gândi la unul din prezent.

Iar aceasta se întâmplă datorită modului în care acestea interpretează evenimentul traumatic și consecințele sale, precum și datorită modului în care au memorat acest eveniment și cum l-au integrat în trecutul lor.

Evenimentele care pot fi clasificate drept factori traumatizanți sunt:

- experiențele directe:** război, dezastre naturale sau tehnologice, accidente grave de mașină, diagnostic cu boală letală, atac violent la adresa propriei persoane (asalt sexual, atac fizic, jaf etc), de a fi luat ostatic, prizonier de război, atac terorist, tortură.
- experiențe la care ai fost martor**, precum faptul de a fi în prezența morții violente a unei alte persoane, participarea în misiuni de salvare după dezastre naturale sau tehnologice.
- experiențe indirecte violente**, despre care ai aflat din diferite surse (știri, o experiență traumatică povestită de cineva, citești despre etc.).

### **Convingerile dezadaptative**

Conform acestui model explicativ, cei care au trăit un eveniment traumatic încep să aibă o serie de convingeri dezadaptative despre ei înșiși, despre lume și despre ceilalți. Lumea este văzută ca fiind periculoasă, iar ei se consideră incompetenți și în imposibilitatea de a face față pericolului.

De multe ori, aceste convingeri nu sunt conștientizate. Ele pot apărea în timpul sau după ce persoanele au trăit un eveniment care le-a pus în pericol viața.



## Memoria evenimentului traumatic

Persoanele cu TSPT au amintiri fragmentare și incoerente despre evenimentul în cauză, iar atunci când vor să își amintească ce li s-a întâmplat, au senzația că re trăiesc evenimentul din trecut, ca și cum li s-ar întâmpla, din nou, în prezent. (Foa & Riggs, 1993, Foa & Jaycox, 1999).

Psihologii Ehlers și Clark sugerează că *natura fragmentară* a amintirilor despre evenimentul traumatic, percepția evenimentului *ca și cum s-ar întâmpla în prezent*, precum și *neintegrarea acestui eveniment în trecutul și istoria lor personală de viață* pot explica de ce un eveniment întâmplat în trecut mai poate crea o senzație de amenințare și de pericol în prezent.

Tot aceștia mai afirmă că pot să apară niște asocieri foarte puternice între stimulii prezenți în aria de manifestare a evenimentului traumatic și emoțiile puternice trăite atunci. De aceea, de multe ori, o stare puternică de frică, groază, neliniște poate fi declanșată de prezența unui anumit miros, sunet, culoare (care au fost asociate anterior, în timpul traumei, cu groaza și starea de neputință trăite atunci), fără ca aceste persoane să știe sigur ce anume le declanșează apariția.

Așadar, în urma experienței unui eveniment traumatic, credințele despre lume, despre dumneavoastră și despre ceilalți vă pot fi afectate. Puteți considera lumea ca fiind un loc foarte periculos, imposibil de controlat. Totodată, vă puteți vedea ca pe o persoană incompetentă sau inferioară, lipsită de voință proprie sau puteți trăii sentimente de furie, vină, rușine, frică.

Evitarea și amorțea emoțională sunt două strategii prin care, de regulă, încercați să vă diminuați starea de anxietate determinată de gândurile, amintirile relaționate cu trauma trăită. Aveți tendința să evitați tot ce are legătură cu evenimentul traumatic (să vă amintiți, să vorbiți despre ce s-a întâmplat, să vă uitați la emisiuni care dezbat tema respectivă etc.), pentru a evita declanșarea acelor emoții negative.

## Modelul procesării emoționale (Foa și Rothbaum)

Modelul procesării emoționale sugerează că TSPT provine dintr-o „structură a fricii” existentă în memoria persoanelor care au trăit evenimente traumatice.

Această „structură a fricii” este, de fapt, **o rețea** în care sunt reprezentați și conectați stimuli ai fricii (obiecte, persoane, situații care provoacă frică), reacții fiziologice și comportamentale (palpitații, tremurături, respirație accelerată sau comportamente de siguranță) și convingeri, păreri, informații despre sensul unor obiecte, situații sau concepte (conceptul de pericol).

Toate aceste categorii de informații sunt conectate.

De exemplu, poate exista o asociere între un stimul al fricii (a dormi cu luminile aprinse) și conceptul de pericol.



Acest model afirmă că evenimentele traumatice sunt atât de intense, încât structurile (rețelele) fricii cuprind o gamă foarte largă de stimuli ai fricii reprezentați la nivelul memoriei. Acești stimuli pot fi: imagini, sunete, mirosuri, senzații fizice asociate cu trauma.

Structurile (rețelele) fricii pot fi activate de informații din mediul în care trăim, care se suprapun peste informația legată de traumă, deja existentă în memorie. Cu alte cuvinte, reapare o stare de anxietate.

Frica trăită din nou ne determină să adoptăm comportamente de evitare și de evadare, pentru a ne diminua anxietatea.

Evitarea și amorteala emoțională sunt strategii care au rolul de a dezactiva structura fricii, pe termen scurt. Ele previn, însă, modificări și corectări la nivelul rețelei, ceea ce implică o menținere a structurii fricii pe termen lung. Evitarea previne corectarea convingerilor dezadaptative, negative despre sine, lume și ceilalți.

În comparație cu fobiile, unde o stare de teamă intensă este declanșată de un stimul specific (un câine, un păianjen), TSPT prezintă **structuri ale fricii** care:

1. conțin mult mai multe asocieri între stimuli ai fricii și conceptul de pericol, ceea ce duce la convingerea că lumea, în general, este periculoasă;
2. conțin răspunsuri fiziologice și comportamentale mult mai intense; (ex. palpitații, greață, respirație accelerată, tremurături, transpirație sau diferite forme de evitare de a intra în contact cu orice stimul, care este asociat cu trauma);
3. conțin stimuli ai fricii cu un prag de activare mult mai scăzut.

Putem spune că rețelele fricii sunt activate permanent, tocmai datorită faptului că stimulii care le pot activa sunt foarte numeroși și prezenți peste tot în mediul de viață al persoanei. De aceea, aceste persoane pot trăi sentimente bruște și intense de teamă, sunt permanent într-o stare de agitație și vigilență, re trăiesc mereu evenimentul traumatic prin coșmaruri și flashback-uri.

Foa și Rothbaum au elaborat modelul procesării emoționale, pornind de la conceptul de **schemă cognitivă**, care reprezintă modalitatea personală de a stoca informații despre sine. TSPT, în forma ei cronică, este asociată cu scheme cognitive dezadaptative, care cuprind convingeri că lumea este periculoasă și că persoana este incompetentă. Aceste convingeri dezadaptative declanșează o stare de agitație psihică puternică, teamă intensă și comportamente de evitare realizate la scară largă.

Persoanele care au convingeri rigide despre sine și lume, dinainte de traumă, sunt mult mai vulnerabile să dezvolte TSPT.

Aceasta se întâmplă, deoarece convingerile rigide pozitive existente dinainte de traumă (ex. *lumea este un loc sigur, iar eu sunt foarte competent*) pot fi spulberate de către evenimentul traumatic, iar persoana poate să își schimbe radical convingerile.





Totodată, convingerile rigide negative (*ex. lumea este un loc periculos, iar eu sunt un incompetent*) pot fi confirmate și intensificate de traumă.

**Evaluările** făcute de o persoană în timpul evenimentului traumatic (*ex. Eu sunt de vină pentru ce mi se întâmplă*), precum și interpretarea simptomelor post traumă ca fiind un semn de slăbiciune sau de pierdere a controlului sau a sănătății mentale, sunt factori foarte importanți în declanșarea TSPT.

Persoanele care pot să interpreteze mult mai nuanțat ceea ce li se întâmplă și sunt conștiente că există diferite grade de competență și de siguranță personală, sunt mai rezistente la declanșarea patologiei. Acestea interpretează trauma drept un eveniment neobișnuit, mai deosebit, care nu influențează major convingerile lor despre competență și securitate.

### În concluzie:

1. Persoanele, care dezvoltă TSPT, pot fi cele care sunt predispuse, în timpul traumei, să proceseze ce li se întâmplă, în primul rând, la nivel senzorial și nu la nivel conceptual, cu accent pe sensul și implicațiile evenimentului în viața lor.
2. Slaba procesare cognitivă afectează memoria evenimentului traumatic. Datorită acestei prelucrări deficitare, evenimentul nu poate fi integrat în trecut.
3. Evaluările negative făcute evenimentului și consecințelor lui: (*ex. Nu mai sunt în siguranță nicăieri. Nu sunt în stare să mă controlez. Lumea este un loc periculos. Eu nu mai am nicio putere de decizie asupra vieții mele. Îmi pierd mințile.*) declanșează emoții negative puternice, precum anxietate, rușine, furie, vină. Emoțiile negative ne motivează să ne angajăm în activități care să le diminueze. (Aceste activități pot fi: evitarea stimulilor asociați cu trauma, suprimarea gândurilor asociate cu trauma, abuz de alcool etc.)
4. Aceste strategii ne ajută să reducem starea de anxietate, pe termen scurt, dar o mențin pe termen lung. Aceasta se întâmplă pentru că ele nu permit ca evaluările și convingerile dezadaptative (*lumea este un loc periculos, eu sunt un incompetent*) să fie corectate.
5. Amintirile traumei apar sub formă de flashback-uri sau sunt re trăite în coșmaruri, pentru că nu sunt integrate în memoria noastră. O amintire este prelucrată și integrată, dacă are multe conexiuni cu alte amintiri. Integrarea amintirii ne dă, totodată, senzația că aceasta s-a întâmplat în trecut. Amintirile traumatice nu sunt conectate cu alte amintiri (de exemplu, cu cele de după eveniment: *nu am murit*), de unde și senzația retrăirii *ca și cum s-ar întâmpla în prezent*.
6. Acest „aici și acum”, ca o caracteristică a amintirii, contribuie și la trăirea unui sentiment permanent de pericol.





Psihicul nostru vrea, însă, să dea un sens și acestui eveniment din viața noastră și vrea să îl integreze coerent în trecutul personal. Minte noastră vrea să treacă mai departe, să se împace cu ce s-a întâmplat. În acest context, accesele de gânduri, amintiri, flashback-uri dureroase ale traumei sunt modalități ale psihicului de a ne readuce în prezent trauma, pentru a putea fi analizată și integrată conștient în viața noastră.

Pentru a ne vindeca e necesar, așadar, să rupem acest cerc vicios, să ne vizităm trecutul și să ne confruntăm cu acele amintiri dureroase.

Trebuie să găsim un sens traumei, să ne împăcăm cu ea și să o integrăm organic în noi.

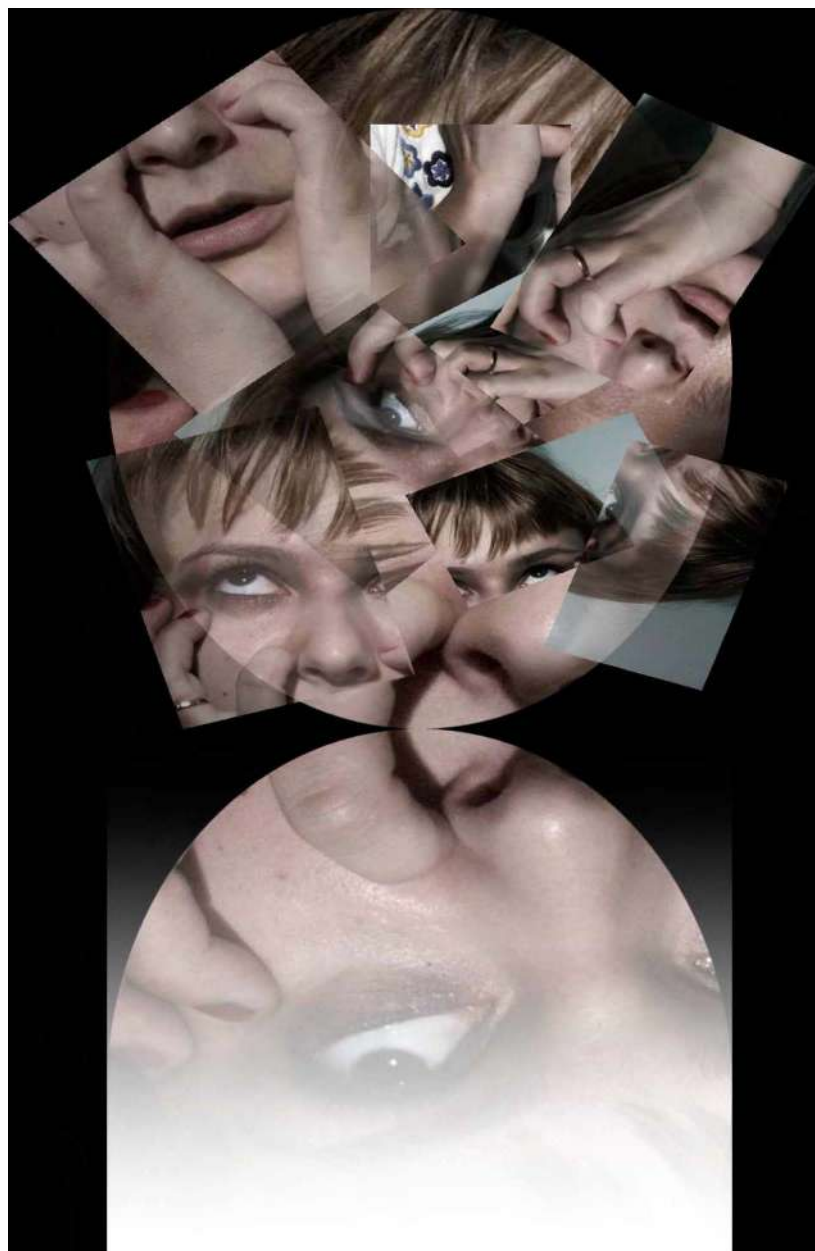


Adună cât mai multe informații despre ce ți s-a întâmplat (relatări ale martorilor oculari, știri din ziar, fotografii) care să te ajute să reconstitui evenimentul.

Scrive ce ți s-a întâmplat într-un jurnal și recitește cu glas tare, până când anxietatea intensă pe care o trăiești ajunge la un nivel suportabil.

Înregistrează-ți amintirea și ascult-o, până când anxietatea intensă pe care o trăiești ajunge la un nivel suportabil.





**CIOBURILE TREBUIE LIPITE LA LOC,  
PENTRU CA OGLINDA SĂ REFLECTEZE O IMAGINE COMPLETĂ.**

**AMINTIRILE EVENIMENTULUI TRAUMATIC TREBUIE  
RECUPERATE, PENTRU CA EVENIMENTUL SĂ FIE INTEGRAT ÎN  
TRECUT UL NOSTRU, ACCEPTAT ȘI DEPĂȘIT.**

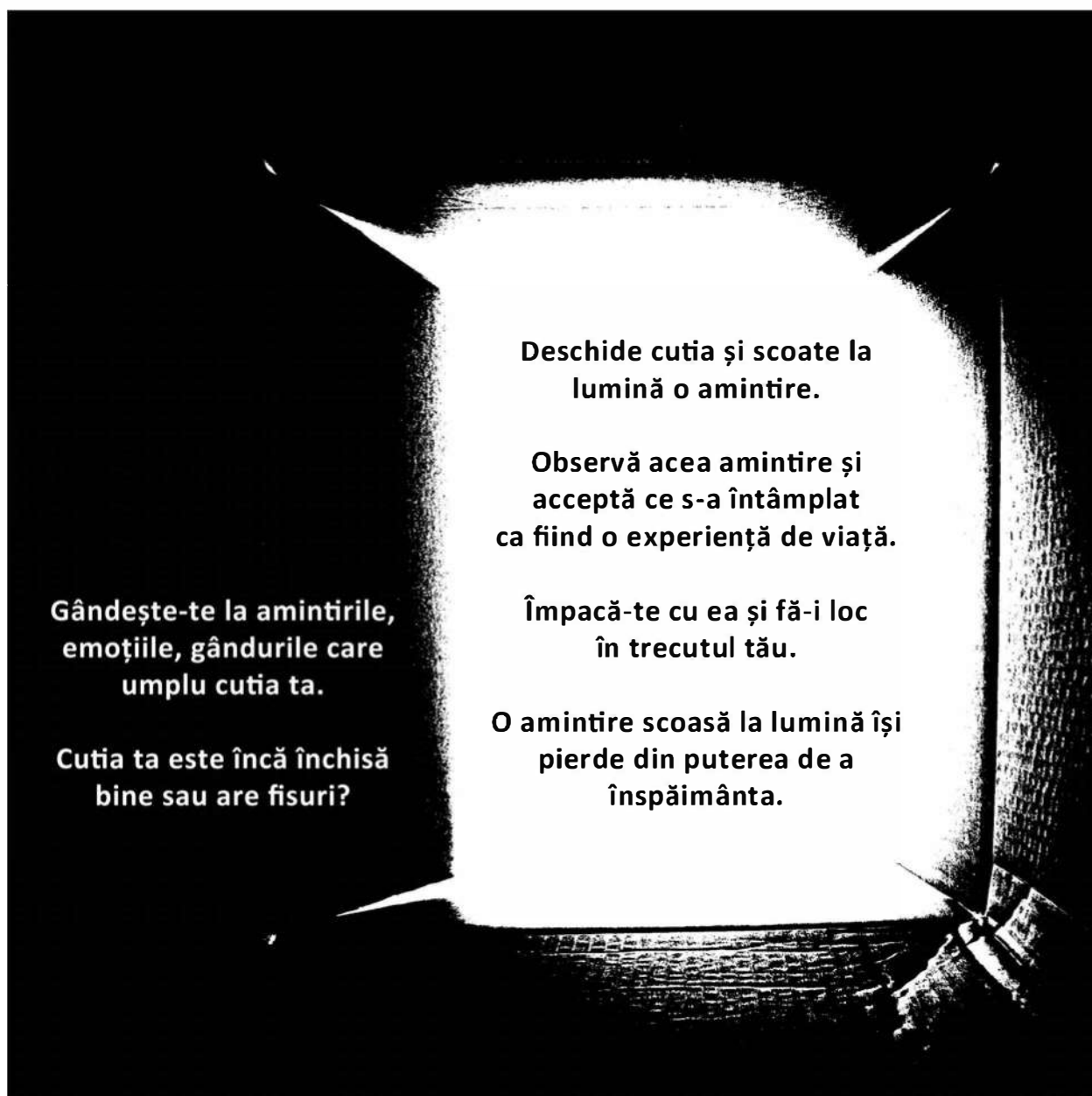


**Viața este o aventură.  
Nu există siguranță în natură  
și nimeni nu a experimentat tot.  
Evitarea pericolului nu este, pe termen lung,  
mai sigură decât expunerea.**

**(Hellen Keller)**

**Sunt sigur că totul e nesigur.**

**(Publius Syrus)**







**ÎNCHIDEM AMINTIRILE TRAUMEI ÎNTR-O CUTIE,  
PENTRU A SCĂPA DE DISCONFORTUL PRODUS DE ACESTEA.**

**AMINTIRILE TRAUMEI SUNT, ÎNSĂ,  
PUTERNIC ÎNCĂRCATE EMOȚIONAL, AȘA CĂ,  
ÎN TIMP, VOR FISURA CUTIA ȘI NE VOR ASEDIA.**

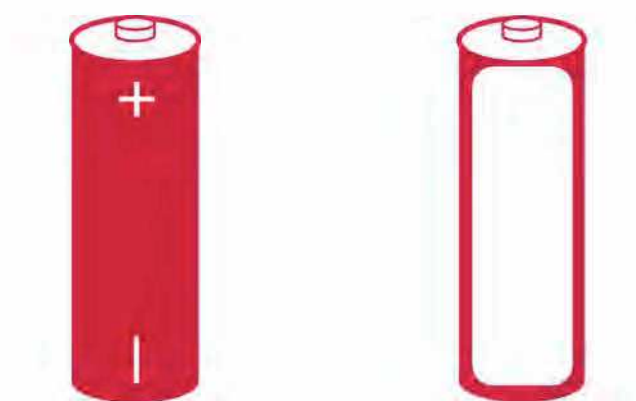
**SINGURA CALE DE A CONTROLA ACELE AMINTIRI  
ESTE DE A DESCHIDE CUTIA, DE A LE SCOATE LA LUMINĂ  
ȘI DE A NE CONFRUNTA CU ELE.**

**DOAR AȘA VOM REDUCE DISCONFORTUL  
PRODUS DE ACESTEA.**



## Anxietatea, o energie care se consumă





**Gândește-te la o situație când te-ai simțit foarte înfricoșat.**

**Ai trăit frica, pe toată durata, la aceeași intensitate?**

**Au fost momente când, deși situația era neschimbată,  
ai simțit că starea de frică se diminuează?**



**Organismul este ca și o baterie.  
Nu are energie să susțină o anxietate infinită.**

**Energia care o susține se va consuma,  
iar anxietatea se va reduce.**









Reflecțați asupra graficului.

Gândiți-vă la 2 situații din viața dumneavoastră care corespund celor două grafice.

**Am ales mereu ceea ce a fost ușor și mi-a adus confort. Am evitat tot timpul orice senzație neplăcută.**



**Viața a devenit dificilă pe termen lung.**

(nu am învățat să-mi rezolv problemele, le evit)

**Am ales și ceea ce a fost dificil și inconfortabil. Am depășit obstacolul și am mers mai departe.**



**Viața a devenit ușoară pe termen lung.**

(am învățat să-mi rezolv problemele, le confrunt)



**A ALEGE MEREU CALEA UȘOARĂ ÎN VIAȚĂ ÎNSEAMNĂ  
SĂ NE IZOLĂM ÎNTR-UN LOC  
ÎN CARE SUFERIM MAI PUȚIN,  
DAR ȘI TRĂIM ȘI ÎNVĂȚĂM MAI PUȚIN.**

**A LUA MEREU CALEA UȘOARĂ ÎNSEAMNĂ  
SĂ NE VINDEM OPORTUNITĂȚILE DE ÎNVĂȚARE  
PE O SIGURANȚĂ ILUZORIE.**



## Forme ale comportamentului evitativ în tulburările de anxietate

**Comportamentul evitativ în tulburările de anxietate este un factor de menținere a simptomatologiei, deoarece nu permite persoanei cu tulburare de anxietate să se confrunte cu situația care îi produce frică (pericolul) și să vadă că pericolul nu există în realitate sau că este cu mult exagerat față de realitate.**

În cazul nevrozei obsesiv-compulsive, persoanei îi apar gânduri intruzive (obsesii) care îi declanșează stări de anxietate și disconfort. Pentru a înlătura sau a reduce emoțiile negative, persoana efectuează o serie de acțiuni care pot lua forma unor comportamente de evitare a situațiilor în care acele gânduri sau obsesii apar.

De exemplu, o persoană care are obsesia că se va contamina cu microbi, evită *să dea mâna cu persoanele cu care face cunoștință, pentru a nu se gândi, apoi, obsesiv la faptul că s-a contaminat cu microbi.*

Acea persoană învață, așadar, că acel comportament de evitare îi reduce starea de disconfort, chiar dacă acest lucru se întâmplă pe o scurtă perioadă de timp și va apela din nou la el atunci când se va afla în situații asemănătoare.

---

În cazul anxietății generalizate, persoana, pentru a-și controla îngrijorările, recurge la răspunsuri comportamentale și strategii de control ale gândurilor. Acestea reduc disconfortul pe termen scurt, dar au ca efect menținerea anxietății, deoarece persoana nu se confruntă niciodată cu temerile sale.

Răspunsurile comportamentale pot include comportamente de asigurare, de evitare, de informare, consum de alcool etc. Acestea mențin evaluările negative despre îngrijorare, deoarece subminează procesul personal de autocontrol și îl lasă în seama unor factori externi.

*Exemplu. O femeie se îngrijorează excesiv și incontrolabil în legătură cu starea de bine a soțului ei. Astfel, își roagă soțul să o sune de zece ori pe zi, ca să o asigure că nu i s-a întâmplat nimic rău în cursul zilei (comportament de asigurare). În același timp, evită să se uite la știri în timpul zilei, pentru ca informațiile pe care le aude să nu îi declanșeze un lanț de îngrijorări în legătură cu sănătatea soțului său. (comportament de evitare)*

*Ea nu își poate controla îngrijorarea decât prin comportamente de evitare și de asigurare externe, în loc să identifice mijloace interne de control. Ajunge să creadă că îngrijorările nu se concretizează tocmai datorită „măsurilor de siguranță” luate.*

Nu își permite, totodată, să observe care ar fi consecințele îngrijorării sale și să își infirme, astfel, supozițiile negative. Starea de anxietate este astfel menținută.



**Fobiile** sunt dobândite în urma unei experiențe directe, traumatizante, în urma observării reacțiilor de frică la altcineva sau prin învățarea (citești despre, afli de la televizor, ți se spune direct) că anumite obiecte, situații sunt periculoase.

*Exemplu. Un câine mă latră de după un gard, pe neașteptate, iar eu mă sperii foarte tare.*

1. Obiectul, situația sunt evaluate eronat drept foarte periculoase și devin stimuli fobici, care îți provoacă o stare de frică intensă, nejustificată, exagerată, pe care ai impresia că nu o poți controla.

*Exemplu. Câinii sunt extrem de periculoși și îmi vor face rău.*

2. Anticipați starea de frică, sunteți în alertă în situațiile în care șansele de a vă întâlni cu ceea ce vă produce teamă sunt mari.

*Exemplu. Sunt absolut sigur că dacă mă voi întâlni cu un câine voi fi rănit și că sunt multe locuri unde aș putea să fiu atacat de câini.*

3. Pentru a nu mai trăi acea stare de frică, evitați să intrați în contact cu ceea ce vă provoacă teamă.

*Exemplu. Evit să mai merg singur în zone izolate, prin parc sau seara tâziu pe stradă, ca nu cumva să mă întâlnesc cu un câine.*

4. Fobia îți afectează funcționarea la locul de muncă și relațiile cu ceilalți.

*Exemplu. Ajung să nu mai ies afară din casă, să nu mă mai duc la lucru, de frica de a nu mă întâlni cu un câine.*

În cazul persoanelor cu fobie socială, situațiile sociale sunt considerate extrem de periculoase. O persoană cu fobie socială se consideră a fi, indiferent de situația socială în care se află, ciudat, idiot, incapabil, de neacceptat și are o serie de convingeri disfuncționale, de genul: *Dacă fac pauze în timpul unei conversații, ceilalți vor crede că sunt un idiot. Dacă mă bâlbâi în timpul discursului, îmi voi pierde slujba.* Toate aceste convingeri îl fac pe individul cu fobie socială să perceapă lumea socială și interacțiunile sociale ca pe niște spații **extrem de periculoase**, așadar situații în care se simte foarte anxios.

De multe ori, pentru a-și diminua anxietatea excesivă, aceste persoane recurg la **comportamente de siguranță**. În primul rând, fobicii **evită** situații sociale sau situații de performanță. E imposibil, însă, ca evitarea să fie totală. Trăim și funcționăm într-o societate, prin urmare suntem nevoiți, la un moment dat, să ne expunem unor situații sociale. Persoanele cu fobie socială sunt, la rândul lor, nevoite, din diferite motive, să interacționeze cu alte persoane sau să intre în situații sociale. În aceste condiții, ele recurg la comportamente de siguranță subtile, care să le permită să controleze situațiile respective sau să prevină consecințele înfricoșătoare pe care le anticipează (că se vor face de râs, că vor fi ridicole etc.).



*Așadar, cineva, căruia îi este teamă să vorbească în public, nu va vorbi deloc. Altcineva căruia îi este teamă să mănânce sau să bea în public, dacă va trebui să facă acest lucru, va ține foarte strâns paharul cu două mâini și își va apropia capul de pahar, ca să se asigure că nu îl va vărsa.*

Când consecințele înfricoșătoare anticipate, de care ei se tem, nu apar (ex. *paharul nu este vărsat*), persoanele cu fobie socială atribuie acest lucru comportamentelor de siguranță efectuate de ei sau comportamentelor de evitare a unei situații sociale.

Comportamentele de siguranță reduc anxietatea pe moment, motiv pentru care data viitoare când o persoană cu fobie socială se va confrunta cu o situație similară, va apela la aceleași „strategii”. Astfel de comportamente de siguranță reduc pe moment anxietatea, dar o mențin pe termen lung. Anxietatea lor socială este menținută, tocmai pentru că fobicul social nu se confruntă cu situații și informații, care să îi confirme convigerile înfricoșătoare. Pur și simplu, acesta nu învață că paharul nu se varsă, chiar dacă nu îl ține strâns, cu două mâini.





...ne închidem singuri.



Gândește-te la lucrurile de care te ascunzi.

În ce mod evitarea lucrurilor/situațiilor care îți produc frică ți-a afectat viața personală, profesională și socială?

Cum arată închisoarea ta?

Ce înseamnă pentru tine să fii închis și să fii liber?

Ce vei face, cum te vei comporta atunci când te vei elibera de frică?



**SINGURA ÎNCHISOARE REALĂ ESTE FRICA  
ȘI SINGURA ELIBERARE REALĂ ESTE ELIBERAREA DE  
FRICĂ.**



## Teoria psihologică a evitării

Frica, ca sentiment, este dobândită prin condiționare clasică și menținută mai apoi prin condiționare operantă. Mai întâi se stabilește o relație între un stimul (pericol) și un răspuns (frica), astfel încât, de ori câte ori este detectat un pericol, apare și răspunsul de frică. De îndată ce s-au stabilit relațiile de asociere, apar și **comportamentele de evitare** a acelor stimuli relevanți pentru asocierea cu sentimentul de frică.

Aceste comportamente de evitare sunt întărite negativ prin faptul că ele reduc starea de stres, de frică resimțită. Altfel spus, vom reveni tot mai des la acele comportamente de evitare, deoarece ele ne ajută să evităm frica, pericolul.

*Ex. Mă plimb prin parc. Brusc, din dreptul unui copac, un câine latră puternic la mine. Mă sperii îngrozitor și o iau la goană. Din acel moment, evit să mai merg la plimbare prin parc, de frică să nu cumva să mă atace vreun câine. Apoi, evit să mai umblu de unul singur noaptea prin oraș sau ziua, în anumite zone, în care aș putea fi atacat de vreun câine. Prezența oricărui câine, oricât de mic ar fi, îmi produce o frică groaznică. Așa că evit să mă întâlnesc cu prietenii mei care au câini.*

Comportamentele de evitare a stimulilor fricii nu trebuie neapărat să fie comportamente externe. Faptul că evităm să ne gândim la ceva ce ne provoacă frică sau evităm să ne imaginăm ceva ce ne sperie foarte tare este tot un comportament de evitare, doar că el este intern.

Comportamentul de evitare este o soluție pe termen scurt. Această strategie nu mai este utilă în momentul în care ea devine rutină, adică este folosită și în situațiile în care nu există niciun pericol real sau situația/problema este vag definită, ea fiind totuși întărită negativ prin faptul că nu apar consecințele negative anticipate.

Comportamentul evitativ are rol în reducerea pe termen scurt a anxietății. Disconfortul se menține pe termen lung, deoarece nu avem ocazia să ne confruntăm cu pericolul și să ne dăm seama că e foarte improbabil ca acesta să se întâmple.

Intrăm într-un cerc vicios.

1. Credem că anumite situații, obiecte, ființe pot fi periculoase. Convingerile noastre ne fac să ne simțim rău emoțional. Ne declanșează o stare de anxietate și disconfort.
2. Reducem anxietatea și disconfortul prin realizarea comportamentului de evitare.
3. Succesul comportamentului de evitare este confirmat prin absența consecințelor negative (anxietatea și disconfortul dispar), dar și prin confortul pe care îl trăim odată ce am evitat un pericol.



4. Învățăm că acel comportament de evitare este benefic pentru noi și îl vom repeta și în viitor, pentru a reduce disconfortul.
5. Cu cât apelăm mai des la evitare, cu atât șansa de a avea acces la ce s-ar fi întâmplat, dacă nu am fi evitat situația respectivă, este mai redusă.
6. Începem să evităm din ce în ce mai mult situații și stimuli ai fricii, retrăgându-ne din ce în ce mai mult din viața personală, socială sau profesională.

**Evitarea este, însă, o soluție iluzorie.**

**Evitând, nu facem decât să ne lăsăm fricile să crească.**

**Anxietatea și disconfortul nu vor dispărea, deoarece fricile nu vor fi niciodată infirmate. Iar când situațiile sau obiectele care ne produc frică reapar, acest lanț vicios de evenimente va fi repornit, fiind întărit mereu și făcut din ce în ce mai puternic.**

Astfel, evitarea inițială se generalizează și ajunge să devină o închisoare a minții.





*„Непрестанно постојећи, не трајећи“ — Гегел*



Care sunt locurile tale de refugiu? Cum arată acestea?



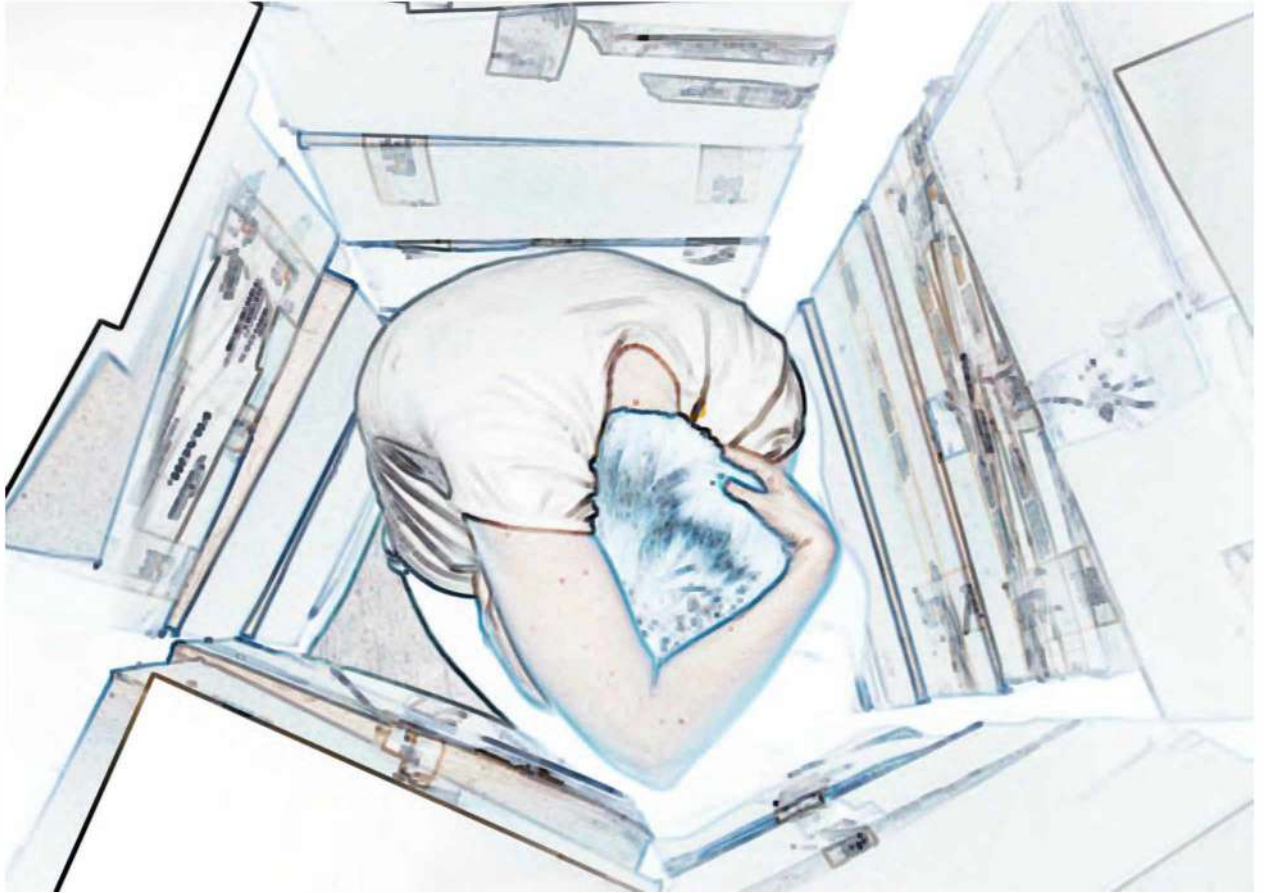
Privește pe fereastra locului tău de refugiu la lumea de afară.

Gândește-te la:

- ✓ ce îți oferă locul tău de refugiu;
- ✓ de ce anume te privează.

Reflectează asupra traseului (drumului) care urmează să fie parcurs, după ce ieși din locul tău de refugiu.

Ce beneficii îți aduce parcurgerea acestui traseu?



Evităm ceea ce ne creează disconfort  
și ne retragem în locul nostru de refugiu.

Locul de refugiu ne oferă, pe termen scurt, siguranță și confort.

Dar ne împiedică să învățăm despre capacitățile și limitele noastre.





**pasivitate / activitate**



Metafore psihoterapeutice





pasivitate / activitate







pasivitate / activitate







**Tu cum îți antrenezi mușchii fericirii?**

**Notează lucrurile, activitățile care te fac fericit.**

**Cât de mult timp investești săptămânal în aceste activități?**

**În cazul în care ai impresia că nimic nu te mai face fericit, ce ai făcut concret pentru a schimba acest lucru?**



**Fericirea nu este un lucru cu care viața ne este datoră.  
Fericirea implică efort, muncă și asumarea responsabilității  
pentru ceea ce facem.**

**A fi fericit înseamnă să muncești pentru fericirea ta.**



**Frica nu este de neînvins.**

**Perseverez, insist, am răbdare, mă pregătesc de atac,  
mă confrunt cu ea și am o șansă să o readuc sub controlul  
meu. Continuu lupta și am o șansă să ies învingător.**





## Despre mintea umană

### Relația dintre creier și comportament

Mintea umană sau creierul uman este compus din peste un trilion de neuroni al căror rol este de a da comenzile organismului nostru. Creierul este *bordul de comandă* sau *motorul* care pune organismul în funcțiune, fiind responsabil de acțiunile și reacțiile noastre. În fiecare secundă, în creierul nostru au loc peste un trilion de operațiuni chimice și sunt transmise semnale electrice la o viteză de peste 400km/h pentru a analiza și pentru a reacționa la tot ceea ce vede, aude sau miroase în jur. Toate aceste operațiuni chimice și semnale electrice sunt, de fapt, gândurile noastre care se exprimă în ceea ce simțim și ceea ce facem. Creierul **detectează** vizual, auditiv și senzorial stimulii din mediul înconjurător, **procesează** informația și **transmite comanda** organismului, care reacționează (de ex. Apare un urs. Creierul detectează stimulul, îl procesează ca pericol, dă comanda de fugă, organismul se mobilizează pentru fugă).

Ca o consecință a evoluției, mintea noastră a fost programată să acționeze într-un mod egoist, pentru a-și satisface propriile dorințe. Cu minimum de efort să obțină maximum de profit. Modul în care gândim, simțim, visăm sau ne comportăm este o consecință a lumii în care trăim, locul în care mintea noastră a evoluat. Creierul nostru s-a dezvoltat în urma confruntării cu mediul înconjurător și cu diverse probleme care au apărut în acest mediu, existând astfel o relație între creier și comportamentul nostru – *între ceea ce gândim și ceea ce facem*. Concret, pentru fiecare comportament pe care noi îl învățăm și îl realizăm, creierul nostru dezvoltă un traseu neuronal. Pe măsură ce repetăm comportamentul x, acel traseu neuronal devine unul tot mai stabil (*calea bătătorită*). Deci învățarea unui comportament duce la dezvoltarea unui traseu neuronal prin care se transmit semnale electrice (informații). Aceste semnale electrice sunt gândurile noastre care susțin realizarea comportamentului învățat, creierul fiind cel care *dă comenzile*. Pe măsură ce comportamentele pe care le realizăm sunt repetate, mintea noastră își dezvoltă/construiește trasee neuronale mai puternice, care să permită transmiterea/circulara unui flux mai mare de semnale electrice (informații, gânduri). *Este ca o rețea de șosele și autostrăzi ale unei țări*. Creierul nostru este un spațiu în care trebuie să circule, informații, să fie exploatate, să fie învățate altele noi. Pentru ca informațiile să circule este nevoie de trasee (șosele). Așadar, creierul nostru, pentru a putea transmite semnale electrice, pentru ca informația să poată circula, își construiește șosele care să permită acest trafic de informații. Șoselele permit, însă, un trafic mic, limitat, cu o singură bandă de circulație, un singur sens. Pe șosele, traficul se realizează mai greu, la o viteză mai mică. Când informațiile sunt puține, șoselele sunt suficiente pentru a realiza traficul. Pe măsură ce avem de-a face cu tot mai multe informații, șoselele nu mai fac față. Pentru că mintea, așa cum am mai spus, acționează din motive egoiste pentru a-și ușura munca, creierul va construi *autostrăzi neuronale pentru ca traficul de informații să se realizeze mai ușor*. Autostrăzile suportă un trafic mai mare, circulația este mai ușoară, mai rapidă, pe mai multe benzi, în mai multe sensuri. Semnalele electrice care circulă pe aceste *autostrăzi* nu





**Este ca și în sport, trebuie să muncești zilnic  
pentru a obține performanțe  
și nici atunci nu ai garanția  
că vei obține performanța dorită,  
dar asta nu înseamnă că te oprești din muncă!**



Zilnic suntem implicați într-o serie de activități și sarcini care ne țin ocupați, toate fiind lucruri care *trebuie* făcute: de mers la serviciu, de dus copii la grădiniță, de vorbit ore în șir la telefon, de trimis rapoarte, de citit documente, de făcut cumpărături, de făcut curățenie, de verificat și răspuns la mail-uri etc... 24h pe zi suntem ocupați cu fel și fel de sarcini și nu avem timp o jumătate de oră pentru a investi în noi ca persoană. Terapeutul vă recomandă să faceți relaxare 15 minute dimineața și 15 minute seara, dar nu faceți acest lucru, pentru că nu aveți timp. Suntem dispuși să investim tot timpul nostru în tot felul de activități și responsabilități față de ceilalți, dar nu suntem dispuși să investim 15 minute în noi. Astfel realizăm la un moment dat că nu ne mai cunoaștem, că nu știm cine suntem, ce ne place, care ne sunt valorile, ce ne dorim.



Dacă la întrebarea *Care sunt valorile mele?* Nu puteți da un răspuns imediat în care să credeți, dacă ezitați, dacă trebuie să vă gândiți, înseamnă că ați ajuns în punctul în care vă îndepărtați tot mai mult de propria persoană și este nevoie să începeți să investiți în dumneavoastră. Puteți începe prin a găsi răspunsul la întrebarea *Care sunt valorile mele?*, continuați cu *Ce am făcut azi pentru mine?* *Ce am făcut azi pentru a mă simți eu bine?* *Ce am făcut azi pentru a scăpa de anxietate?* *Cât timp am investit în mine azi?*

**Regulă: Zilnic trebuie să investesc în mine cel puțin 30 de minute.**





Terapia este un proces de învățare.



Acest lucru înseamnă că terapia presupune: efort, răbdare, exercițiu, exercițiu, exercițiu, eșec, reușite, exercițiu, efort, disconfortul asociat învățării și bucuria asociată reușitei.





## Schimbarea

Te afli în punctul în care vrei să renunți la o viață plină de frici. Vrei să nu mai fii prizonierul propriei minți. Vrei un nou stil de viață.

### Vrei o schimbare.

A vrea să te schimbi sau a îți se spune că trebuie să faci o schimbare nu rezolvă însă problema.

A vrea să schimbi ceva nu înseamnă schimbare în sine. Este doar un prim pas.

### Schimbarea este un proces, nu un eveniment spontan.

**Timpul** te va ajuta să faci schimbări.

**Circumstanțele de viață** te vor schimba.

**Deciziile** pe care le iei vor contribui la schimbare.

**Nu este însă suficient să AȘTEPTI  
ca toate acestea să se întâmple de la sine.**

### DE CE???

Pentru că nu se vor întâmpla așteptând pur și simplu.

**TU** ești o parte din proces.

**TU** ai contribuția ta pentru ca ceva să se întâmple, pentru ca ceva să se schimbe în viața ta.

Procesul de schimbare poate fi unul dificil. Uneori simți progresul, alteori simți că nu se întâmplă nimic, alteori simți că este inutil. Dar chiar și acestea fac parte din proces.

Lucrurile evoluează oricum. Schimbarea apare oricum, chiar și atunci când, aparent, „nu faci nimic”. Doar că acest „a nu face nimic” este, de fapt, „contribuția” ta la ceea ce se întâmplă în viața ta.



## Concluzie!!!

Fie **stai deoparte și asیști** la viața ta,



fie **intri în joc și contribui** la schimbările  
care se produc în viața ta.

Pe măsură ce participi la acest proces de schimbare, este bine să te gândești și să îți repeți următoarele lucruri:

- **Schimbarea este inevitabilă.**

A încerca să oprești schimbarea este ca și cum ai încerca să oprești o apă curgătoare. Ea mereu își va găsi alt loc prin care să se scurgă. Este imposibil să o oprești să curgă. Cu cât încerci mai mult, cu atât îți va fi mai greu.

În loc să opui rezistență, mai bine accepți schimbarea și-i urmezi cursul.

**Trebuie să contribui la apariția schimbării  
pentru ca ea să fie în direcția dorită de tine.**

- **Schimbarea nu este întotdeauna grea și incomodă.**

Unele schimbări sunt binevenite și plăcute, așa că nu trebuie să intri în panică atunci când la orizont se întrezărește *schimbarea*. Pe măsură ce accepți schimbarea, vei începe să ai mai multă încredere și să realizezi că indiferent ce schimbări o să faci, până la urmă vei reuși să te adaptezi și să faci față la ceea ce ți se întâmplă.





- **Viața ta poate să devină mai frumoasă și mai plăcută, odată ce te-ai adaptat la schimbare.**

Renunțarea la fumat, a învăța să înoți, petrecerea timpului cu cei dragi, renunțarea la a mai controla relațiile din jurul tău, sunt doar câteva exemple de schimbări care, odată acceptate, îți pot face viața mai „colorată”. De multe ori, acele schimbări împotriva cărora la început vei lupta cu îndârjire vor ajunge până la urmă să facă parte din viața ta și să-ți dai seama că prezența lor îți face mult bine.

- **Teama de schimbare este, de fapt, teama de necunoscut.**

Pe măsură ce „intri în joc” și te confrunți cu schimbarea, îți dai seama că lucrurile de care îți era atât de frică, de fapt nu sunt atât de înspăimântătoare și că le poți face față. Schimbarea este mai înspăimântătoare atunci când ne-o imaginăm, comparativ cu experiența ei reală.

De aceea, nu trebuie să ne gândim prea mult la schimbare, trebuie să începem să o trăim în realitate și să contribuim la producerea ei.

**În consecință, întrebarea nu este dacă vrei să te schimbi,  
ci cât de mult și în ce fel.**

**Vei asista doar la schimbările care se produc în viața ta?**

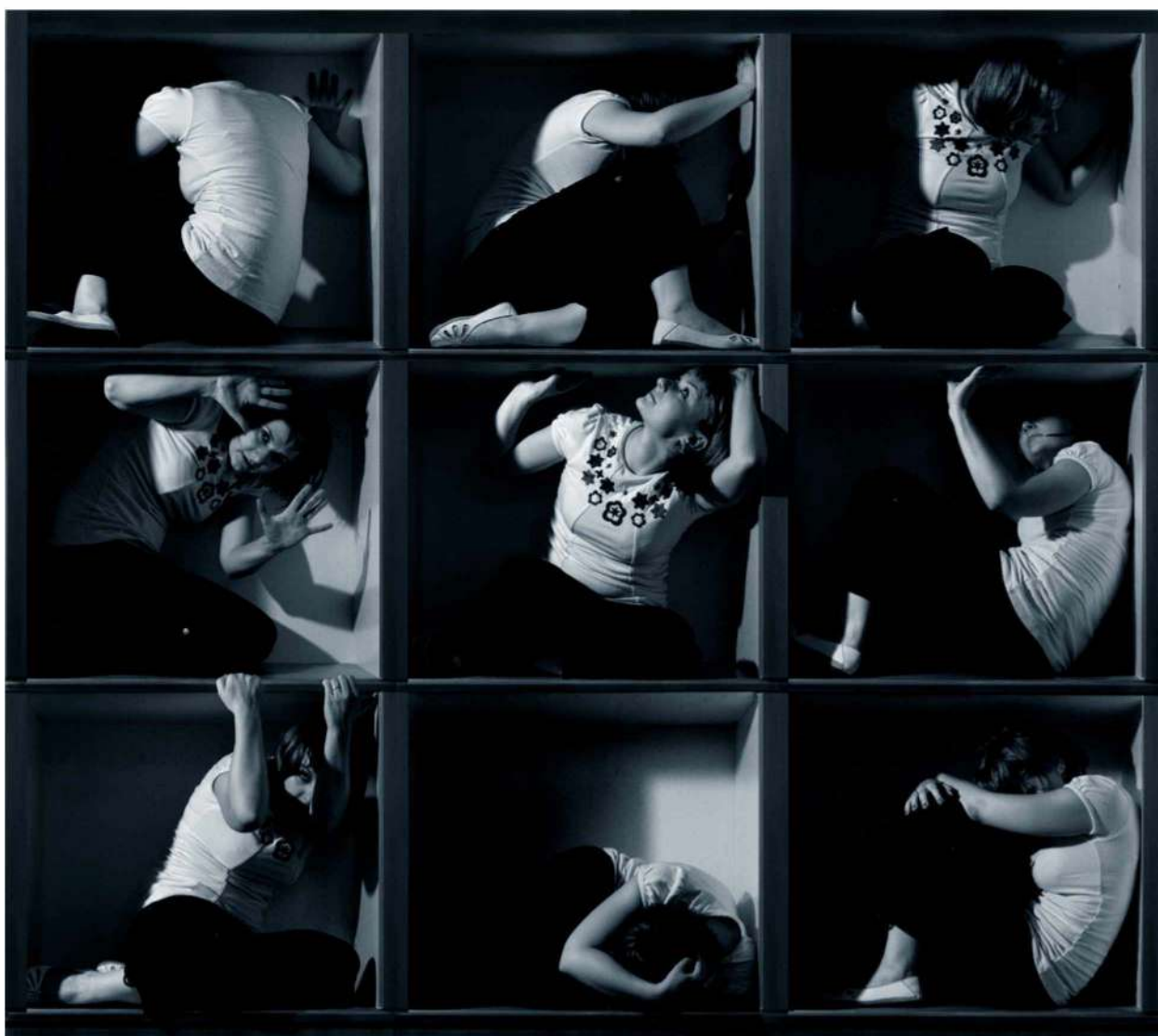
**Vei lăsa lucrurile să se întâmple în voia lor, fără a alege?**

**SAU**

**Vei contribui la procesul de schimbare și vei lua decizii pentru ca  
schimbarea să fie în direcția dorită de tine.**



**Rămâi prizonierul minții tale, refuzând să te dezvolti,  
refuzând să înveți ce poți și ce nu poți face.**





**Zona proximei dezvoltări (ZPD)** este acea distanță dintre ceea ce știi și pot efectiv să fac și ceea ce aș putea să fac dacă aș fi ajutat, dacă aș încerca mai mult.

Principiul ZPD spune că, pentru a stimula dezvoltarea, trebuie să fii pregătit să mergi puțin mai departe decât ceea ce știi deja să faci, să încerci mai mult decât știi că poți.



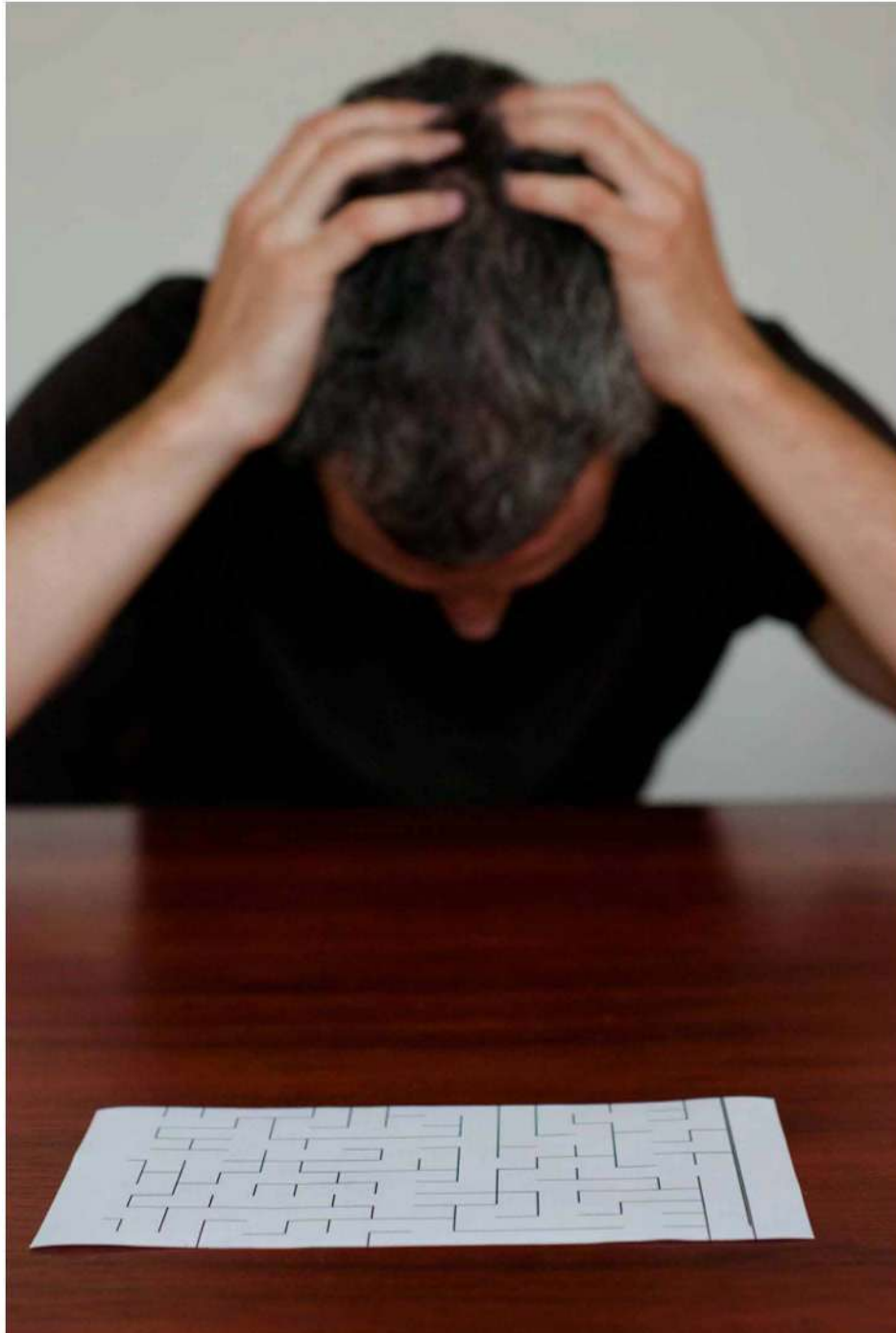
Pentru a stimula dezvoltarea, trebuie să ridicăm mereu puțin ștacheta, să testăm ceea ce am învățat deja, să ne provocăm limitele.







De câte ori vă spuneți ce NU trebuie să faceți,  
încercați să găsiți varianta pozitivă:  
știu ce nu trebuie să fac, dar ce fac în schimb?



De câte ori NU faceți ceva,  
gândiți-vă ce PUT EȚI face în  
schimb.

© 2015 Psihologul Dr. Alina Popescu. Toate drepturile rezervate.



Pentru a vă fi bine, nu este  
suficient să evitați răul.

A evita răul nu înseamnă  
neaparat că vă va fi bine.

Trebuie să începeți să investiți  
resurse pentru a vă fi bine,  
nu pentru a nu vă fi rău!





## FRICA

„Trebuie să vă spun ceva despre frică.

**Ea este unicul inamic adevărat al vieții.** Numai ea o poate învinge.

Este un adversar inteligent, trădător. Nu are decență, nu respectă nicio lege sau convenție, nu are milă. Merge direct la punctele slabe, pe care le găsește cu uimitoare ușurință.

### Întotdeauna începe în minte.

Te simți calm, liniștit, fericit.

Apoi, frica, deghezată sub masca **îndoiieli blânde**, se strecoară în mintea ta ca un spion.

**Îndoiala** se întâlnește cu **neîncrederea** și neîncrederea încearcă să iasă la suprafață. Dar neîncrederea e un infanterist prost înarmat. Îndoiala îl învinge repede.

Devii **îngrijorat**.

**Rățiunea preia lupta.** Te liniștești. Rățiunea e bine înarmată.

Dar, spre uimirea ta, în ciuda tacticii superioare și a unui număr de victorii de necontestat, rățiunea este înfrântă. Te simți slăbit, șovăielnic. **Îngrijorarea se transformă în groază.**

**Apoi frica îți cuprinde corpul,  
care își dă seama că există o problemă gravă.**

Plămânii îți zboară ca pasărea, intestinele se preling ca șarpele. Limba îți cade, grea ca un oposum, maxilarele încep să galopeze pe loc. Surzești. Mușchii îți tremură ca și cum ar suferi de malarie, iar genunchii încep să-ți danseze. Inima se zbate în timp ce sfincterele se relaxează. Și la fel tot restul corpului.

**Toate organele te lasă. Numai ochii mai funcționează.  
Ei sunt pironiți asupra fricii.**

Iei decizii pripite.

Concediezi și ultimii aliați: speranța și încrederea.

Te înfrângi singur.

Frica, care e doar o impresie, triumfă.



Problema e dificil de exprimat în cuvinte. Căci frica, adevărata frică, este cea care îți zdruncină temelia, care pune stăpânire pe tine când trebuie să-ți recunoști mortalitatea, **se cuibărește în memoria ta ca o cangrenă**: încearcă să strice totul, chiar și cuvintele pe care le folosești pentru a o exprima.

Prin urmare, **trebuie să te lupți ca să-i dai expresie, să arunci strălucirea cuvintelor asupra ei.**

Pentru că, dacă nu o faci, dacă frica devine un întuneric inexprimabil pe care îl eviți sau chiar reușești să-l eviți, te trezești în fața a noi atacuri pentru că nu ai luptat niciodată împotriva adversarului care te-a învins.”

*Viața lui Pi (Yann Martel)*





Oprește-te pentru un moment și gândește-te de ce fugi de fapt.  
Încearcă să-ți identifice pericolul.



**Nu putem scăpa de anxietate fugind.**

**Fuga este o soluție pe termen scurt,  
dar ne face vulnerabili pe termen lung.**

**Trebuie să ne oprim,  
altfel nu vom ști niciodată de ce ne este frică.**





## Ce-ți spui atunci când încerci să faci ceva, dar renunți înainte ca măcar să încerci?

Gândurile care ne trec prin minte nu reprezintă fapte concrete. Pentru a fi convinși că putem sau nu putem face ceva, trebuie să acționăm.

*Faptele demonstrează ceea ce putem sau nu putem face.*

Atunci când mintea ta încearcă să te convingă că nu poți să faci ceva, confruntă-ți mintea și încearcă să-i demonstrezi că se înșală. Adună dovezi concrete pentru ceea ce-ți comunică mintea ta!

*Mintea ne poate face să credem tot felul de lucruri  
care ne fac să suferim  
(că suntem slabi, că nu suntem în stare să facem cutare lucru, etc).  
Putem să credem ceea ce ne spune mintea  
sau putem încerca să-i dovedim că se înșală.*



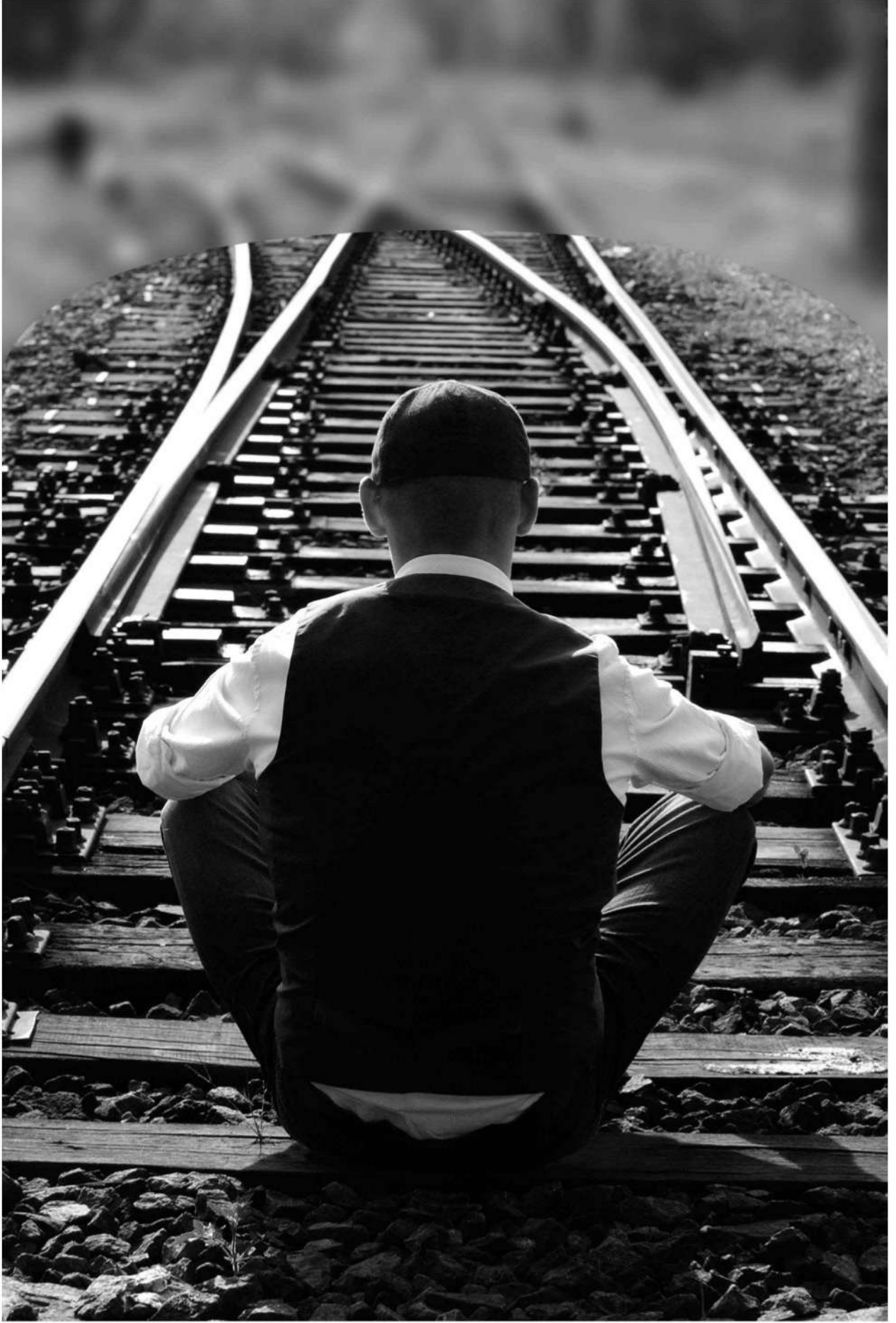


„Ceea ce mintea poate să creadă poate să și conceapă.”

Dacă credem că nu putem face ceva,  
cu siguranță nici măcar nu vom încerca.

Pentru a putea acționa,  
trebuie să începi să crezi că poți să acționezi.

Reverend Mother Gaius Helen Mohiam  
*Dune, 1984*





***Tot ce am învățat în viață se poate rezuma în trei cuvinte:  
viața merge înainte.***

Robert Frost





## DECIZIA

Luarea de decizii este o componentă esențială a vieții noastre. Mereu luăm decizii, chiar dacă unele devin atât de automate, încât nu le mai conștientizăm. Avem de-a face cu decizii simple sau complicate, relevante sau irelevante, ușor sau greu de luat. Deciziile stau la baza comportamentului nostru, exprimând intenționalitatea ființei umane (Miclea, 2003). Indiferent că vorbim despre decizii simple sau complicate, în condiții de risc sau nu, mecanismele cognitive au rol determinant în procesualitatea decizei. Luarea deciziilor a fost și este un domeniu de un real interes atât pentru economiști, cât și pentru sociologi și psihologi. Reprezentanți ai acestor discipline au încercat să explice procesul decizional: cum se ia o decizie, cum se ia o decizie bună, ce stă în spatele deciziilor proaste. Au încercat astfel să explice comportamentul decizional.

**Economiștii** au promovat modelele normative în luarea deciziilor. **Interesul lor era stabilirea matematică a celei mai bune alternative care să aducă cel mai mare profit.** Decizia luându-se într-un mediu relativ predictibil.

Principala asumție a modelelor normative este aceea a raționalității decidentului. Ei presupun că în luarea unei decizii omul se comportă rațional, căutând întotdeauna să aleagă alternativa optimă, adică cea alternativă care, dintre toate variantele, îi asigură câștig maxim.

**O ființă este rațională dacă este necontradictorie.**

Acest lucru înseamnă că, în cazul unui raționament tranzitiv, dacă un individ preferă varianta A variantei B și varianta B variantei C, atunci în mod necesar va prefera pe A lui C. Să presupunem că vreți să plecați în vacanță cu prietenul/prietena și aveți de ales între avion (A) și tren (B). Prietena preferă avionul. Aflați că zborul s-a anulat, dar cineva se oferă să vă ducă cu mașina (C). Aveți acum de ales între tren (B) și mașină (C). Să presupunem că se decide pentru tren (B). Fiind o zi plină de ghinioane, aflați că trenul nu mai circulă, dar că circulă avionul. Veți presupune că prietenul/prietena este o ființă rațională, iar potrivit unui raționament tranzitiv elementar, va prefera să meargă cu avionul, fiind consecventă cu opțiunea inițială (va prefera pe la A lui C, pentru că inițial a preferat pe A lui B și pe B lui C). În baza acestui raționament, veți decide să cumpărați bilete de avion. Veți avea însă o surpriză foarte neplăcută când veți ajunge acasă și veți afla că prietenul/prietena prefera avionul în fața trenului și trenul în fața mașinii, dar acum, dacă are de ales între avion și mașină, parcă totuși o călătorie cu mașina îi surâde mai mult, mai ales că îți permite să te oprești în mai multe locuri, să vizitezi mai multe locuri.

O altă **asumție** a modelelor normative este **omnisciența decidentului**. Se presupune astfel că, în luarea unei decizii, ființa umană cunoaște toate posibilitățile și o va selecta pe cea optimă. Cu siguranță există multe situații în care acest lucru este perfect valabil.





Există situații de decizie în care numărul alternativelor posibile este cognoscibil și finit.

Avem, astfel, două asumții:

- 1) Decidentul este o ființă rațională.
- 2) Decidentului îi sunt cunoscute toate alternativele (omnisciența decidentului).

De exemplu, ai un capital lichid. Alternativele sunt: fie îl depui într-o bancă, fie îl investești. Sau ai o defecțiune la mașină și ești în vârful muntelui. Alternativele sunt: fie suni și aștepti pe cineva să vină să tracteze mașina, fie te urci la volan și vezi cât de departe poți ajunge.

Modelele construite, însă, pe seama lor arată mai degrabă **cum ar trebui să se decidă**, nu cum se realizează decizia în mod real. Aceste modele prescriu, nu descriu cum se ia o decizie, motiv pentru care sunt numite **modele normative** (Miclea, 2003). Așa cum regulile logicii nu descriu procesul real de gândire, ci îl corectează prin raportarea la normă, la fel și **modelele normative au valoare corectivă** în majoritatea situațiilor.

Fiecare dintre noi poate să identifice situații în care a luat decizii fără a avea nimic de-a face cu rațiunea. Emoțiile de cele mai multe ori au un impact mult mai puternic și influențează mai mult luarea unei decizii. De câte ori la întrebarea „De ce ai făcut asta?” nu am răspuns cu „Pentru că așa am simțit.”?

De multe ori, contextul în care suntem nevoiți să luăm o decizie nu ne permite să fim complet raționali sau să cunoaștem toate alternativele posibile.

**În realitatea în care trăim, adesea deciziile trebuie luate într-un timp foarte scurt, având la dispoziție doar câteva alternative, uneori fără a putea anticipa consecințele deciziilor luate, în situații de incertitudine sau ambiguitate, fără a avea vreo garanție că decizia luată este bună sau rea.**

Cele mai cunoscute modele normative calculează valoarea așteptată (*expected value*) și utilitatea așteptată (*expected utility*).

## **Valoarea așteptată**

Valoarea așteptată este beneficiul pe care persoana decidentă îl are în vedere în condițiile alegerii unei variante.



Valoarea așteptată are o expresie numerică și o caracteristică de obiectivitate, în sensul că este independentă de percepția subiectivă a indivizilor implicați în procesul deciziei.

*Exemplu:*

*Un individ oarecare se decide să-și investească capitalul de care dispune pentru a face afaceri. Dacă încheie afacerea A, are 42% șanse de a avea un beneficiu de 1 milion.*

*Dacă încheie afacerea B, are 80% șanse de a câștiga 500.000.*

*Care este varianta cea mai dezirabilă pentru individul respectiv?*

Potrivit modelelor normative bazate pe calculul valorii așteptate, varianta cea mai dezirabilă se poate stabili în mod univoc pe baza unui calcul al valorii așteptate aplicând o formulă ( $VA_i = P_i \times V_i$ , unde  $VA_i$  este valoarea așteptată a alternativei,  $P_i$  = probabilitatea de a obține un beneficiu dacă se alege varianta  $i$  și  $V_i$  = mărimea eventuală a acestui beneficiu). În cazul exemplului de mai sus, valoarea așteptată pentru cele două posibilități este:

$$VA_1 = 0,42 \times 1\text{mil} = 420.000$$

$$VA_2 = 0,80 \times 500.000 = 400.000$$

După cum se vede, beneficiul este mai mare dacă se alege varianta 1. În consecință, persoana decidentă este consiliată că, în baza unui comportament rațional în procesul de decizie, dincolo de idiosincrasiiile lui subiective, prima variantă este cea mai optimă. Multe dintre deciziile manageriale se iau în acest fel. Una din dificultățile pe care le întâmpină modelul bazat pe calculul valorii așteptate vizează stabilirea precisă a probabilității cu care se va obține un câștig dintr-o opțiune dată. De cele mai multe ori deciziile luate se bazează pe *estimarea*, nu pe *consemnarea* unei probabilități de câștig.

**Se poate stabili valoarea așteptată, însă câștigul nu este sigur.**

Șansele de câștig pot să scadă sau să crească în funcție de o mulțime incalculabilă de evenimente aleatorii care pot interfera cu decizia noastră, modificând șansele de câștig.

**Modele normative ne oferă posibilitatea de a identifica varianta optimă, care se calculează în baza unui algoritm. Chiar și atunci când putem afla care este varianta optimă nu putem afla care sunt șansele ei de reușită.**

**Șansa de câștig nu poate fi calculată precis.**



O altă problemă care se pune este calcularea variantei optime folosind un algoritm.

Cât de des ne întâlnim în viața reală cu situații în care să putem aplica algoritmi?

Atunci când am avea mai multă nevoie de niște pași preciși, situațiile de decizie sunt prea complicate pentru a putea aplica algoritmi în rezolvarea lor.

Modelul valorii așteptate este extrem de restrictiv, deoarece doar o parte redusă a deciziilor noastre vizează factori economici cuantificabili în valoarea lor bănească.

Multe dintre deciziile pe care le luăm sunt scufundate în diverse contexte de viață: decizii cu privire la cariera profesională, la partenerul de viață, la o atitudine politică etc. Mai mult decât atât, *câștigul* nu se poate exprima numeric decât în rare cazuri.

## Utilitatea așteptată

**Modelul utilității așteptate** caută să depășească limitele modelului valorii așteptate, încercând să formalizeze și decizia din domeniile de activitate în care câștigul corelat unei opțiuni nu are o expresie numerică, bănească.

Se pornește de la ideea că există o diferență între valoare și utilitate.

**Valoarea** este un dat obiectiv,  
**utilitatea** este percepția subiectivă a unei valori.

Mărimea unei valori și utilitatea acelei valori sunt două lucruri total diferite, care pot influența diferit luarea unei decizii.

De obicei, calculul utilității așteptate este saturat în idiosincrasii subiective.

*Să presupunem că, în urma unui consult cardiologic, unei persoane i se depistează o deficiență severă în funcționarea valvei mitrale. Persoana respectivă este internată de urgență și i se propune o intervenție chirurgicală pe cord deschis, constând în înlocuirea valvei sale naturale cu o valvă artificială. Pacientul trebuie să decidă dacă să facă operația sau nu. Decizia sa este marcată de incertitudinea reușitei /nereușitei operației. Pacientul va lua, așadar, în calcul cele două variante pe care le va investiga pe rând.*

Dacă se va supune intervenției chirurgicale, atunci simptomatologia anterioară va dispărea, va putea să-și reia activitatea la locul de muncă, va avea o speranță de viață mai ridicată etc. În același timp, pe lângă aceste beneficii, există și inconveniențe ale intervenției respective. Înlocuirea valvei naturale cu una artificială produce un zgomot permanent resimțit de pacient, adesea neplăcut, care poate duce la tulburări nevrotice post-operatorii, presupune un regim alimentar sever și o eventuală înlocuire periodică a valvei respective etc.





Altfel spus, fiecare decizie pe care o iei are costuri și beneficii.

În cazul nostru, beneficiile și costurile intervenției chirurgicale constituie utilitatea opțiunii. Chiar dacă alege această variantă, pacientul respectiv trebuie să asigneze opțiunii alese o anumită probabilitate de reușită, respectiv nereușită. În exemplul utilizat, evenimentele ce pot avea loc sunt ca intervenția să reușească sau să nu reușească. Pacientul va acorda probabilități diferite acestor evenimente, în funcție de încrederea în echipa de medici, informațiile pe care le are despre competența lor profesională, locul controlului etc. Sigur, acest calcul al utilității așteptate va fi saturat în idiosincrasiiile personale ale pacientului respectiv. Raționalizarea deciziei, în acest caz, ar consta în eliminarea sau în reducerea considerabilă a acestor variabile individuale. Prin urmare, solicitat să consilieze bolnavul respectiv, psihologul va face apel la „banca de date” a clinicii, pentru a stabili proporția intervențiilor medicale reușite din totalul intervențiilor efectuate. Psihologul îi poate oferi pacientului niște informații obiective pentru a-l ajuta să ia o decizie, dincolo de idiosincrasiiile lui subiective.

Utilitatea unei opțiuni se stabilește în funcție de costuri și beneficii. Pot să existe anumite informații/date obiective care să reducă gradul de subiectivism, dar în realitate codarea utilității este mult mai dificilă decât pare la prima vedere, deoarece este greu să cunoaștem toate avantajele și dezavantajele unei opțiuni și, chiar dacă acest lucru ar fi posibil, acestea sunt greu de ponderat.

Modelul utilității așteptate are o validitate psihologică mai ridicată decât modelul valorii așteptate. El este mai apropiat de realitate, deoarece asumă faptul că alegerea între variante este determinată de utilitatea, nu de valoarea lor, deci de reflexul subiectiv al valorii. Acest model este și unul mai general, deoarece el nu se aplică numai la calculul unui profit bănesc. Probabil, fiecare dintre noi are exemple în care, în ciuda unor informații obiective, în luarea deciziei a cântărit mai mult utilitatea subiectivă a unei opțiuni. *De exemplu, deși știu și toate statisticile de specialitate îmi confirmă că zborul cu avionul este mai sigur decât mersul cu mașina, că riscul de a avea accident este mai mare când ești cu mașina decât când zbori cu avionul, eu totuși decid să merg cu mașina, pentru că mi-e frică să zbor cu avionul.* Nu mai contează nicio informație obiectivă, atâta timp cât, în mod subiectiv, pentru mine „câștigul” înclină înspre varianta mai puțin sigură.

Decizia se poate raționaliza, se poate calcula varianta cea mai optimă, probabilitatea de eșec/câștig în cazul variantelor existente, dar utilitatea subiectivă dă peste cap tot raționamentul și este aleasă varianta care, obiectiv vorbind, este mai puțin sigură.

Sunt multe situații în care oamenii se comportă realmente conform acestui model. Sunt studii (Payne și colab., 1982) în literatură care arată că deciziile variază mai ales în funcție de timp. Se constată că, în condiții de timp suficient și/sau complexitate redusă a deciziei, indivizii se comportă rațional, procedând la calculul utilității așteptate; în condiții de presiune a timpului și/sau complexitate sporită a deciziei, decidenții utilizează diverse euristici și modele simplificate.





Pe scurt, modelul utilității așteptate este descriptiv pentru situațiile în care persoanele decidente au suficiente resurse de timp și calcul. Modelul este prescriptiv pentru situațiile de decizie complexe și cu limită de timp.

### Concluzie:

Cele două modele prezentate mai sus sunt amândouă restrictive, datorită asumțiilor pe care se bazează, și anume: decidentul este o ființă rațională, care cunoaște toate opțiunile și consecințele lor și care are resurse suficiente de timp și de calcul.

În realitatea în care trăim, situațiile în care avem suficient timp pentru a putea analiza toate alternativele posibile sunt foarte puține. De obicei, în aceste cazuri, deciziile nu sunt atât de complicate. De cele mai multe ori, suntem nevoiți să luăm decizii într-un timp scurt, fără a putea analiza toate opțiunile, fără a cunoaște toate opțiunile și posibilele consecințe ale acestora.

În situații reale de viață, suntem puși în fața unor situații și probleme în care trebuie să luăm decizii dacă vrem să schimbăm ceva. Ne dăm seama că nu există nicio formulă exactă care să ne garanteze o decizie perfectă. Avem puține informații, avem puțin timp, nu cunoaștem toate informațiile care să facă transparentă situația decizională, nu putem anticipa toate consecințele posibile. Ne lovim de ambiguități și incertitudini care pot pune în dificultate luarea unei decizii.

De obicei, comportamentul decizional este scufundat într-o realitate complexă, cu multe necunoscute și incertitudini.

Chiar și atunci când avem de-a face cu situații predictibile, în care opțiunile și consecințele lor pot fi cunoscute, mintea umană se poate comporta total irațional în luarea unei decizii.

Raționalitatea omului în luarea deciziilor este biasată de emoții.

Impactul emoțional al unei alternative poate să anuleze rațiunea unei decizii.

Oricât de mult s-a încercat, comportamentul decizional al omului în realitate nu poate fi prescris. Există modele teoretice care pot aproxima o decizie rațională identificând în mod obiectiv varianta optimă, există date și informații obiective care pot să confirme sau să infirme idiosincrasii subiective, ajutând la raționalizarea deciziei, însă în niciunul din cazuri nu există garanția reușitei.



Nu există rețetă pentru decizii perfecte.

Nu există modele decizionale care să poată prezice rata de câștig. Atunci când poate fi identificată varianta optimă, nu pot fi identificate precis consecințele. În consecință, ai ști ce ar fi cel mai bine să aleg, dar nu pot afla la ce să mă aștept alegând varianta respectivă.

Modelele care pornesc de la premisa raționalității ființei umane au fost obiectul unor critici numeroase, dar asta nu înseamnă că ele sunt inutile. Principala lor funcție este de **corectare** sau de **orientare a procesului decizional**. Apelând la ele atunci când situația ne-o permite, se poate aproxima cea mai bună alternativă, se pot elimina variantele cele mai puțin dezirabile, se poate estima o probabilitate. Faptul că ele nu reprezintă o „rețetă perfectă” nu înseamnă că nu ne putem folosi de ele atunci când luăm o decizie. Diferența o va face întotdeauna luarea unei decizii. Doar luând o decizie poți afla dacă ea este una bună sau rea, dacă îți aduce un beneficiu sau o pierdere.

*H. Simon* spunea despre modele raționaliste că pornesc de la o teorie a unui om care alege între alternative fixe și cunoscute. Când însă între decident și mediul său obiectiv intervin percepția și celelalte procese cognitive, aceste modele încetează să mai fie adevărate. „Avem nevoie de o descriere a opțiunilor care țin cont de faptul că alternativele nu sunt date, ci trebuie descoperite; o descriere care țin seama de dificultățile determinării consecințelor fiecărei alternative” (apud Slovic, 1990, p. 101).

Putem estima varianta optimă într-o situație decizională.

Putem reduce idiosincraziile subiective în luarea unei decizii.

Putem estima probabilitatea de reușită a opțiunii alese.

Realitatea complexă și nesigură în care trăim nu ne permite însă să fim tot timpul raționali în deciziile pe care le luăm.

Emoțiile pe care le trăim în diferite situații decizionale pot anula orice raționalizare a deciziei respective.

Resursele de timp și calcul sunt limitate când ne raportăm la probleme reale de viață, în consecință algoritmi oferiți de modele raționaliste sunt imposibil de aplicat.

Sunt mult prea multe variabile necunoscute și imprecise pentru a putea prezice reușita unei decizii.

În situații reale de viață, aflăm doar după ce am luat o decizie dacă ea este bună sau nu. Chiar dacă nu există rețete perfecte pentru decizii perfecte, important este să luăm decizii.

Mai bine iei o decizie proastă decât să nu decizi deloc.

Doar luând decizii poți să mergi mai departe, poți să transformi necunoscutul în cunoscut.

Chiar dacă trăim într-o realitate complexă și imprecisă în care suntem nevoiți să luăm decizii fără a cunoaște toate alternativele, fără a putea anticipa consecințele, fără a avea suficiente resurse de timp și calcul pentru a lua decizii raționale, putem „totuși” lua decizii.



## Poveste...

**În viață, cei mai mulți oameni știu ce au de făcut,  
dar puțini și fac ceea ce știu că trebuie să facă.**

**Antony Robbins**

Nu este suficient să deții multe informații sau să ai multe cunoștințe. Acestea își dobândesc valoarea doar atunci când dovedești că *poți să și faci* ceea ce știi. Exploatarea cunoștințelor le dă valoare acestora. Desigur, pentru a exploata ceva, trebuie să ai ce să exploatezi, de aceea dobândirea cunoștințelor este un pas important. Simpla deținere a unui bagaj vast de cunoștințe, însă, nu este suficientă. Trebuie pur și simplu să decizi să utilizezi cunoștințele pe care le deții, în diverse domenii de funcționare, altfel ele nu au nicio valoare.

Exploatarea cunoștințelor înseamnă trăirea și confruntarea cu diferite experiențe de viață. Doar confruntându-ne cu experiențe de viață, vedem ce putem sau nu putem face, ce știm sau nu știm face, ce trebuie să mai învățăm.

Pentru a înțelege un lucru în complexitatea lui, trebuie să trăiești acel lucru, nu este suficient să citești despre el.

*Nu este suficient să citești despre cum se conduce o mașină pentru a deveni un bun șofer.*

*Nu este suficient să citești despre prietenie pentru a deveni un bun prieten.*

*Nu este suficient să citești despre iubire pentru a iubi într-adevăr.*

*Nu este suficient să citești despre pictură pentru a deveni un bun pictor.*

*Nu este suficient să citești despre grădinărit pentru a deveni un bun grădinar.*

*Nu este suficient să citești despre cum să fii un bun părinte pentru a fi un bun părinte.*

*Trebuie să conduci o mașină pentru a deveni un bun șofer.*

*Trebuie să legi prietenii și să fii acolo pentru prietenii tăi pentru a fi un bun prieten.*

*Trebuie să investești într-o relație pentru a învăța să iubești în realitate.*

*Trebuie să începi să pictezi pentru a deveni un bun pictor.*

*Trebuie să începi să lucrezi în grădină, să plantezi plante pentru a deveni un bun grădinar.*

*Trebuie să fii părinte pentru a învăța să fii un bun părinte.*



Trăirea și confruntarea cu diverse experiențe de viață permit exploatarea cunoștințelor pe care le deținem. Doar așa învățăm!

Diferitele experiențe de viață prin care trecem vin cu bune și cu rele, uneori reușim, alteori eșuăm, uneori suntem bucuroși, alteori triști, uneori câștigăm ceva, alteori pierdem ceva. Așa e viața! E ca o luptă în care uneori pierzi, alteori câștigi, dar trebuie să mergi înainte! Dacă stai pe loc, nu înveți nimic, nici nu câștigi, nici nu pierzi. Viața înseamnă acțiune, strategii, planuri, decizii... e un drum lung, a cărui destinație este incertă.

Când câștigi ceva, te bucuri de reușita ta, dar trebuie să mergi înainte, treci la următoarea „luptă”. Câștigarea unei bătălii nu asigură succesul întregului război! Trebuie mers mai departe și acest lucru nu se face stând deoparte și „citind” despre cum să ai o viață perfectă!

**A ști ce ai de făcut nu este suficient. Trebuie să faci!!!**

**Antony Robbins**





**Uneori, simpla trecere a  
timpului nu este suficientă  
pentru a rezolva o problemă.**







**Siguranța și confortul  
te pot priva de bucuria vieții!**

*Unul din aspectele principale ale terapiei de grup este acela de a oferi un spațiu în care  
persoanele pot exprima și explora emoțiile și sentimentele lor într-un mediu sigur și  
suportiv.*



**„Prezentul este sărbătoarea care trebuie trăită prin învățămintele din trecut și visele din viitor.”**

(Paulo Coelho)

Prezentul este tot ce avem. Orice clipă care a trecut, a trecut și nu o vom mai recupera.

Trecutul este trecut, nu mai putem schimba nimic, nu putem da timpul înapoi. Putem doar să ne acceptăm trecutul. Regretându-l, nu vom schimba oricum nimic. Îl acceptăm și învățăm din el.

Nu putem lăsa trecutul să ne domine prezentul și nu putem lăsa prezentul să devină o anexă a trecutului.

Viitorul, pe de altă parte, este incert și nesigur. Nu putem ști ce ne așteaptă în viitor. Nu avem nicio garanție, nicio siguranță, de aceea nu-l putem lăsa să ne copleșească. Oricum, nu avem niciun control.

*Pentru a accepta un trecut pe care îl regreți, prezentul îți stă la dispoziție pentru a schimba ceva.*

*Pentru a nu fi copleșit sau speriat de un viitor incert, prezentul îți stă la dispoziție pentru a face ceva.*

**Tot ce avem este prezentul.** Aici și acum. Doar în prezent avem control. Doar în prezent putem **face** ceva, putem **schimba** ceva, putem **corecta** ceva, pentru a ne accepta mai ușor trecutul și a aștepta surâzând viitorul.

Nu putem schimba trecutul, nu putem ști ce va fi în viitor, tot ce avem este prezentul și în prezent trebuie să trăim.

Nu contează ce a făcut „trecutul” cu noi, contează ce facem noi cu ce a făcut „trecutul” din noi. Luăm învățămintele din trecut și le folosim în prezent.

Ne trăim prezentul prin învățămintele din trecut și îl „împingem” înainte prin visele din viitor.

Un vis...

un plan...

un proiect...

acestea ne dau sens prezentului, ne dau o direcție.

Trăiește prezentul !!!  
Doar așa poți să-ți pui în valoare trecutul și  
să-ți construiești viitoru !!









Gândiți-vă la zona dumneavoastră de siguranță. Cum arată ea?  
Ce faceți pentru a vă păstra această zonă de siguranță?



La ce renunțați pentru confortul dumneavoastră?  
Ce oportunități ratați din cauză că alegeți confortul?

[Click aici pentru a merge înapoi la metaforă](#)



Confortul vine cu un „preț”:  
te privează de bucuriile vieții!

*[Click aici pentru a merge înapoi la metaforă](#)*



*[Click aici pentru a merge înapoi la metafora Despre decizie](#)*  
*[Click aici pentru a merge înapoi la metafora Despre echilibru](#)*





## Teama în luarea deciziilor



Frica și impactul ei asupra deciziilor pe care le luăm.

Când ne raportăm la decizii, cel mai frecvent FRICA este asociată cu EVITAREA.

**Evităm să pierdem, evităm să ne asumăm riscuri.**

Atunci când ne este frică avem tendința de a anticipa consecințe negative, prin urmare, deciziile pe care le vom lua vor avea ca scop EVITAREA acelor consecințe negative.

Frica și *miopia* aversiunii față de pierderi au făcut ca mulți oameni să rateze câștiguri financiare substanțiale, investindu-și veniturile în planuri de investiție sigure mai degrabă decât în acțiuni, care pe termen lung le-ar fi adus un câștig mai mare, dar presupuneau o doză mai mare de risc. Au preferat un câștig mic, dar sigur, în detrimentul unui câștig considerabil mai mare, dar care presupunea asumarea unui risc.

**Teama de a ne asuma riscuri ne face să ratăm oportunități, influențând deciziile pe care le luăm în situații de risc.**

Ne e frică să ne asumăm pierderi.

Preferăm victorii mici și sigure, chiar dacă pe termen lung aceste victorii mici și sigure se dovedesc a fi „o mare pierdere”.

Acest lucru se întâmplă datorită impactului mare pe care îl au emoțiile asupra deciziilor pe care le luăm.

În multe situații decizionale, suntem *prizonierii* propriilor trăiri emoționale.

Ceea ce simțim în momentul în care decidem ceva are un rol critic în luarea deciziei finale. Emoțiile anticipatorii, cum sunt numite în literatura de specialitate, dau semnalul în procesul decizional.



**Exemplu.** *O să fiu umilită dacă urc pe scenă și trebuie să vorbesc.*

*Anticipez niște emoții negative (umilință) și iau o decizie în baza acestor emoții (decid să nu vorbesc în public).*

Ceea ce simt într-o situație de decizie dă o semnificație și un sens consecințelor pe care decizia luată le poate avea. În funcție de ce simt în raport cu aceste consecințe, iau sau nu iau o decizie.

Atunci când frica/anxietatea domină deciziile mele, cel mai probabil acestea vor fi decizii prudente, decizii de apărare, decizii care îmi oferă siguranță atunci când le iau.

Nu înseamnă că emoțiile sunt un factor care predispun la luarea unor decizii proaste. Lipsa emoțiilor poate fi la fel de nocivă.

Studiile făcute pe criminali în serie arată că, în cazul acestora, se observă o indiferență față de consecințele actelor lor, iar la nivel fiziologic s-a demonstrat un deficit emoțional.

Emoțiile în sine nu sunt o problemă în luarea deciziilor, însă, **excesul sau deficitul lor poate deteriora procesul decizional.**

***În tulburările de anxietate avem de-a face cu o miopie decizională.***

Persoanele cu tulburări de anxietate trăiesc o stare de frică exagerată. Este o stare emoțională în exces care domină luarea de decizii.

Frica excesivă face ca deciziile să vizeze mereu siguranța, evitarea experiențelor noi, câștiguri mărunte, dar sigure, neasumarea riscurilor.

Pentru persoanele cu **tulburări de anxietate** contează  
**consecințele imediate** ale deciziilor lor.

Zajonc spune despre emoții că ele există pentru a ne ajuta să facem distincția între ceea ce trebuie confruntat și ceea ce trebuie evitat. În cazul persoanelor cu tulburări de anxietate s-a produs un *scurtcircuit* care a determinat mai departe o stare emoțională exagerată, care, la rândul ei, se răsfrânge și în deciziile pe care aceste persoane le iau. Nu se mai face distincția între confruntare și evitare. Deciziile care se iau sunt dominate de  
EVITARE.



## CONSECINȚELE unei decizii

Felul în care sunt descrise consecințele unei situații influențează trăirile noastre emoționale în raport cu situația respectivă.

Consecințele pot fi prezentate în termeni de câștig sau pierdere, în detaliu sau general, pozitiv sau negativ, rațional sau saturate emoțional.

Felul în care sunt prezentate face diferența într-o situație de decizie.

Cu cât consecințele sunt prezentate mai în detaliu, cu atât trăirile emoționale sunt mai puternice și influențează mai puternic decizia.

Consecințele care presupun pierderi și care sunt descrise foarte minuțios au mari șanse să domine luarea unei decizii.

Consecințele saturate emoțional cântăresc mai mult în luarea unei decizii.

În acest sens, există studii care au arătat că oamenii sunt mai dispuși să plătească sume mari pentru o asigurare de zbor pentru „moarte în caz de atac terorist” (o situație descrisă în detaliu și saturată emoțional) decât pentru „orice posibilă cauză a morții”, alternativă care implică acoperă și atacul terorist. Pentru că atacul terorist este automat asociat unui scenariu mental terifiant și trezește o trăire emoțională puternică, el are un impact mai puternic asupra deciziei. „Orice posibilă cauză a morții” nu aduce în minte o imagine traumatizantă, prin urmare impactul este mai redus și nu influențează decizia.

O situație prezentată în termeni de frică, amenințare, pericol, va influența întotdeauna decizia, chiar dacă în realitate probabilitatea să se și întâmple este foarte mică.

**Estimarea rațională a unor probabilități nu mai contează.  
Impactul emoțional este mult mai puternic,  
eclipsând orice decizie rațională.**



Avem tendința de a ne „supraasigura” când situațiile sunt prezentate într-o manieră periculoasă, amenințătoare, chiar dacă probabilitatea de apariție/manifestare a situațiilor respective este foarte scăzută.

Nevoia de siguranță și certitudine este un alt factor care *deformează* procesul decizional.

Avem tendința de a fi total neglijenți față de pericole care ne dau târcoale zilnic, dar care nu au asociată în mintea noastră o imagine atât de terifiantă, emoțional încărcată negativ.

Ne este frică de șerpi, deși ne mișcăm zilnic printre mașini. Șansele de a fi lovit de o mașină în oraș sunt mai mari decât șansele de a fi mușcat de un șarpe... și totuși, ne este frică de șerpi.

De cele mai multe ori, atunci când trebuie să luăm o decizie, ne gândim la consecințele acelei decizii. Încercăm să anticipăm posibile consecințe și felul în care ne vor afecta acestea. Felul în care ne „prezentăm” aceste consecințe va avea un mare impact asupra deciziei pe care o vom lua.

**Consecințele care vor trezi emoții mai puternice, fie că sunt pozitive, fie că sunt negative, vor domina procesul decizional.**

Emoțiile negative au un impact mai puternic și sunt mai decisive

**Emoțiile în exces sau deficit** ne *amputează* deciziile.

**Anxietatea** ne amputează deciziile.

**În tulburările de anxietate, deciziile sunt orientate spre evitare și siguranță.**

[Click aici pentru a merge înapoi la metaforă](#)





## Luarea unei decizii implică adesea o negociere între consecințele imediate și consecințele pe termen lung.

*Fumez acum, pentru că nu mă gândesc și nu țin cont de consecințele pe termen lung (îmbătrânirea tenului, creșterea riscului de cancer la gât sau plămâni).*

*Aleg să fac sex neprotejat, pentru că în acel moment doar sexul contează. Nu pot renunța la acel moment pentru că mă gândesc că poate, pe viitor, pot să fiu contaminată cu o boală incurabilă sau să suport alte consecințe negative.*

*Evit să susțin discursul vieții mele, pentru că mi-e teamă să mă fac de râs și tot ce contează în acel moment este ca eu să fiu în siguranță, să nu fiu umilit. Nu mă interesează că nu mă confrunt cu fricile mele (deși știu că asta trebuie să fac).*

De cele mai multe ori, suntem **sclavii consecințelor imediate (certitudine, siguranță, precizie etc.)**. Alegem ceea ce ne satisface nevoile *aici și acum*, fără să ne gândim la consecințele pe termen lung ale acelei decizii.

**Prezentul este o dovadă concretă** (motiv pentru care este mai convingător), **viitorul este incert**, prin urmare, chiar dacă viitorul îmi preconizează niște consecințe negative și greu de suportat, nu țin cont de ele, pentru că ele sunt în viitor... iar viitorul este incert, este o probabilitate.

[Click aici pentru a merge înapoi la metaforă](#)



## Anxietatea și evitarea riscurilor

Ființa umană preferă siguranța și certitudinea în detrimentul nesiguranței și a incertitudinii.

De-a lungul dezvoltării noastre ontogenetice, frica a devenit o emoție esențială supraviețuirii. Frica ne-a ajutat să ne ferim de pericole, să căutăm siguranța, asigurându-ne astfel supraviețuirea.

O emoție trăită a generat anumite comportamente, decizii, care aveau drept scop căutarea siguranței, supraviețuirea. Pentru a-și asigura supraviețuirea, strămoșii noștri nu și-au permis să-și asume riscuri. Au fost nevoiți să meargă pe varianta cea mai sigură pentru a evita pericolele. În acele vremuri nu-ți puteai permite să ignori un zgomot auzit în pădure, care putea fi un bizon gata să te atace. Erau perioade în care nu-ți permiteai să-ți asumi riscuri. Asumarea unui risc putea să te coste viața.

Evitarea riscurilor și căutarea siguranței au fost necesare pentru a asigura supraviețuirea speciei. Frica a fost cea care ne-a ajutat să ne ferim de pericole, reușind astfel să supraviețuim ca specie.

Tendința de a evita pericolele, de a nu ne asuma riscuri, face parte din „zestrea” noastră genetică. În mod natural avem tendința de a evita să ne asumăm riscuri, pentru că, la un moment dat în evoluția noastră ca specie, acest lucru ne-a asigurat supraviețuirea. Dacă suntem puși să alegem între ceva cert și ceva nesigur, cel mai frecvent vom alege certitudinea în detrimentul nesiguranței și vom căuta evitarea asumării vreunui risc.

Există numeroase studii care au demonstrat că **preferăm câștiguri/beneficii mici, dar sigure**, în detrimentul **câștigurilor/beneficiilor mari, dar improbabile**.

Există o tendință naturală a ființei umane de a evita riscurile. Acest lucru este normal și fiecare dintre noi s-a confruntat cu situații în care, la baza unei decizii luate, a fost evitarea unui risc (de ex. folosirea centurii de siguranță când suntem la volan).

Fie că este vorba de o prelegere științifică sau o călătorie cu autobuzul, oamenii se confruntă cu situații potențial riscante, care le provoacă stări de stres sau disconfort. De exemplu, o întâlnire socială poate să dea naștere unei noi prietenii, dar la fel de bine poate rezulta într-o situație penibilă, de respingere. O situație cu care ne confruntăm poate avea consecințe pozitive sau negative. Asumarea unui minim risc este necesar pentru a lua o decizie.

Mediul și societatea în care trăim azi sunt diferite față de mediul în care au evoluat strămoșii noștri. Nu trăim neapărat într-un mediu mai sigur, deși am fi tentați să spunem asta dacă ne gândim la faptul că bizonii și urșii nu mai stau la colțul străzii gata să te atace. Din acest punct de vedere, putem spune că trăim într-un mediu mai sigur. Riscul de a fi atacat în orice moment de un urs e mai scăzut. Nu putem spune însă că nu mai există pericole. Pericolele cu care ne confruntăm azi sunt diferite, dar ele există. Riscul de a fi



atacat de un bizon nu mai este atât de mare, însă există riscul foarte mare de a avea un accident de mașină, de a fi atacat de un hoț etc.

**În viața de zi cu zi, în realitatea în care trăim,  
ne confruntăm cu situații în care deciziile pe care le luăm  
presupun asumarea unor riscuri.**

Ne confruntăm cu situații în care trebuie să **ne asumăm riscuri pentru a schimba ceva**. De exemplu, atunci când decidem să ne căsătorim, ne asumăm un risc că am ales persoana potrivită, atunci când ești într-o relație disfuncțională și decizi să ieși din ea fără a ști încotro te îndrepti, îți asumi un risc că vei reuși sau nu să te descurci, atunci când decizi să demisionezi îți asumi riscul de a-ți găsi sau nu ceva mai bun, când conduci un autoturism îți asumi riscul unui accident ș.a.m.d.

De fiecare dată când vrem să încercăm ceva nou, trebuie să ne asumăm riscul că s-ar putea să fim dezamăgiți, s-ar putea să pierdem.

Atât asumarea riscurilor, cât și evitarea lor fac parte din spectrul de comportamente normale. Funcționarea normală este caracterizată de un nivel mediu de asumare a riscului.

**Excesul** sau **deficitul** asumării de riscuri este cel care ne poate deteriora funcționarea noastră în societate, la locul de muncă, în familie.

### **A ne asuma sau a nu ne asuma riscuri?**

**Nu există o regulă general valabilă.** Mai mult ezitarea între cele două alternative poate fi mai nocivă decât alegerea uneia dintre ele. E mai bine să iei o decizie riscantă decât să nu iei nicio decizie. Mai bine îți asumi un risc decât să nu alegi nimic. Luând o decizie, îți dai cel puțin o șansă de *câștig*.

Un lucru general valabil este că asumarea excesivă de riscuri sau evitarea excesivă de riscuri poate să ne deterioreze funcționarea zilnică.

Fiecare dintre noi este liber să-și *negocieze* asumarea sau evitarea riscurilor în anumite situații. Sunt situații în care asumarea unui risc este perfect justificată și sunt alte situații în care evitarea riscului este la fel de justificată. Depinde de cât suntem dispuși să pierdem.

Studiile din literatura de specialitate au arătat că persoanelor cu tulburări de anxietate le este caracteristică evitarea riscurilor și acest lucru este cu atât mai evident în deciziile pe care aceste persoane le iau.

Anxietatea este o frică exagerată, pierdută de sub control. Se instalează încet, fără insistențe, dar sigur. Fără să îți dai seama, ea pune stăpânire pe viața ta, preia controlul, îți dictează ce să gândești și ce să faci.



**Deciziile pe care le ia o persoană anxioasă vor avea întotdeauna un singur scop: evitarea pericolelor și căutarea siguranței.**

*Dacă o să fac un atac de panică în autobuz? Evit să merg cu autobuzul.*

*Dacă o să mă fac de râs la petrecere? Nu merg la petrecere.*

*Dacă o să fiu mușcat de un câine? Nu merg în locuri unde aş putea întâlni un câine.*

Persoanele cu tulburări de anxietate trăiesc o frică exagerată în raport cu realitatea. Această emoție puternică, exagerată față de ceea ce se întâmplă în realitate, influențează deciziile pe care aceste persoane le iau.

**Anxietatea devine amorsă pentru luarea de decizii.  
O persoană cu tulburare de anxietate  
va evita mereu să-și asume riscuri și va căuta siguranța.**

De exemplu, o persoană cu fobie socială va evita mereu să se confrunte cu situații care presupun evaluarea din partea celorlalți. Deciziile vor fi orientate mereu în această direcție: evitarea expunerii la situații sociale.

**Emoția pe care acea persoană o trăiește devine  
o sursă de informație în luarea deciziei.**

Evitând expunerea la situații sociale pe termen scurt, persoana respectivă se va simți bine, ușurată că nu trebuie să se confrunte cu „pericolul”. Pe termen lung însă, nu face decât să-și limiteze funcționarea. Tot ce ține de segmentul social al vieții sale va deveni un *teren minat* și, treptat, frica exagerată pe care o trăiește îi va dicta unde să se retragă. Deciziile pe care le va lua vor viza evitarea și siguranța.

**Deciziile orientate înspre EVITARE presupun anumite costuri pe termen lung.**

Pe termen scurt, ele aduc siguranța dorită, însă, pe termen lung, nu fac decât să ne limiteze, să ne restrângă aria de funcționare.

Deciziile pe care o persoană cu tulburare de anxietate le ia reprezintă unul dintre factorii de menținere a tulburării. Deciziile sunt luate în vederea protecției, siguranței, evitării confruntărilor cu situațiile problematice.

Deciziile de a EVITA confruntarea cu pericolele în tulburările de anxietate înseamnă:

- Ratarea unor oportunități;
- Siguranță și confort pe termen scurt, dar vulnerabilitate și nesiguranță pe termen lung.





Unul dintre lucrurile asupra căruia trebuie lucrat în tulburările de anxietate este felul în care aceste persoane iau decizii, analiza deciziilor și a consecințelor atât pe termen scurt, cât și pe termen lung.

Când luăm o decizie, ne gândim la consecințele acelei decizii pentru noi. La felul în care ne va afecta decizia luată. Când evaluăm aceste consecințe, cel mai puternic criteriu este cel emoțional. Dacă consecințele anticipate au o valență emoțională negativă, decizia pe care o vom lua va viza evitarea emoțiilor negative. Suntem *atrași* de consecințele care au o valență emoțională pozitivă, chiar dacă beneficiile deciziei sunt minore.

**Ne interesează mai puțin *pierderile*  
(în termeni de relații, oportunități etc.),  
atâta timp cât, emoțional, ne simțim bine.**

Caracteristic persoanelor cu anxietate este anticiparea unor consecințe negative, catastrofice.

Decizia lor va fi să evite consecințele negative pe care le anticipează.

Avem libertatea de a alege EVITAREA situațiilor problematice, problema este că nu putem face asta o viață întreagă.

Evitarea problemelor nu este o soluție în sine.

Evitarea problemelor devine o problemă în sine.

**Cea mai importantă decizie în tulburările de anxietate  
este aceea de a începe să nu mai eviți.**

[Click aici pentru a merge înapoi la metafora Despre decizie](#)

[Click aici pentru a merge înapoi la metafora Lecții de viață](#)

[Click aici pentru a merge înapoi la metafora Evitarea, a lua calea ușoară în viață](#)



## Poveste

Într-o țară aflată în război, era un rege care îi înspăimânta pe prizonierii săi, nu-i omora...

Îi ducea într-o sală în care era un grup de arcași de o parte și o ușă imensă din fier de cealaltă parte, deasupra căreia se vedeau sculptate figuri acoperite de sânge.

În această sală, îi puna să formeze un cerc și le spunea: puteți alege între a muri săgetați de arcașii mei sau a trece prin această ușă...

În spatele acestei uși EU VĂ VOI AȘTEPTA...

Toți alegeau să fie omorâți de arcași...

După terminarea războiului, un soldat care servise în slujba regelui mult timp, se adresa regelui:

— Sire, pot să vă întreb ceva?

— Spune, soldatule.

— Sire, ce se afla în spatele ușii? Regele îi răspunse:

— Mergi și vezi tu însuși!

Soldatul deschise înspăimântat ușa și, pe măsura ce o făcea, intrau raze de soare și lumina invadează sala.

În cele din urmă, surprins, descoperi...

... că ușa se deschidea în fața unui drum care conducea spre LIBERTATE.

Soldatul, vrăjit, își privi regele, care îi spuse:

**Eu le dădeam ocazia să ALEAGĂ, dar, din teamă, preferau să moară decât să riște să deschidă această ușă!**



Gândește-te la felul în care iei tu decizii.

Cât de frecvent alegi schimbarea și cât de frecvent alegi rutina, obișnuința, certitudinea.



[Click aici pentru a merge înapoi la metaforă](#)



Deciziile te pot ajuta să faci diferență.



[Click aici pentru a merge înapoi la metaforă](#)





*[Click aici pentru a merge înapoi la metafora Despre decizie](#)*  
*[Click aici pentru a merge înapoi la metafora Despre echilibru](#)*



# Expunerea în tulburările de anxietate



Gândește-te la o situație în care te-ai încăpățânat să ții piept unor obstacole de netrecut. Ce altceva ai fi putut face în acea situație?



Gândește-te la o situație în care ai renunțat, te-ai dat bătut. Ce altceva ai fi putut face în acea situație?



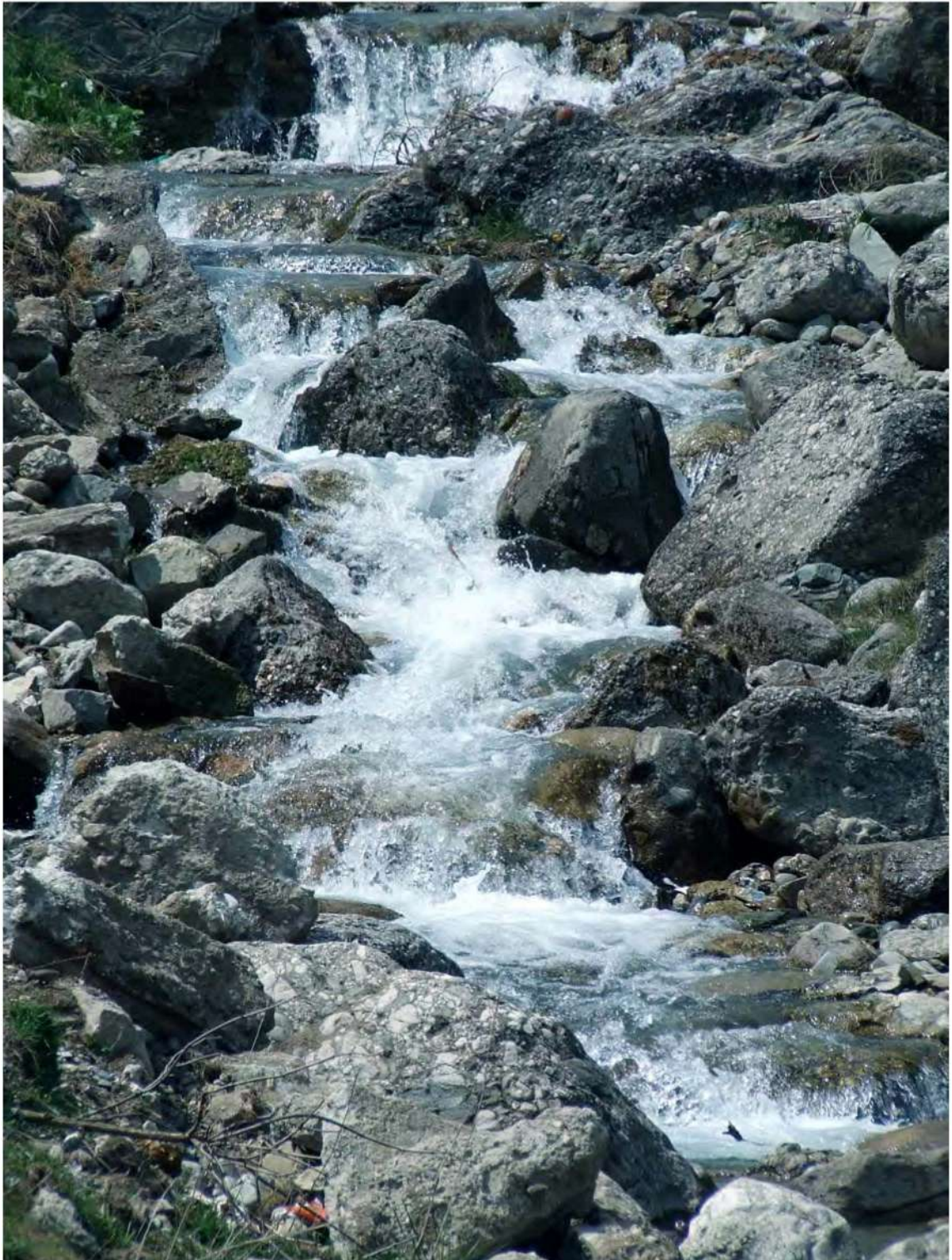
[Click aici pentru a merge înapoi la metaforă](#)





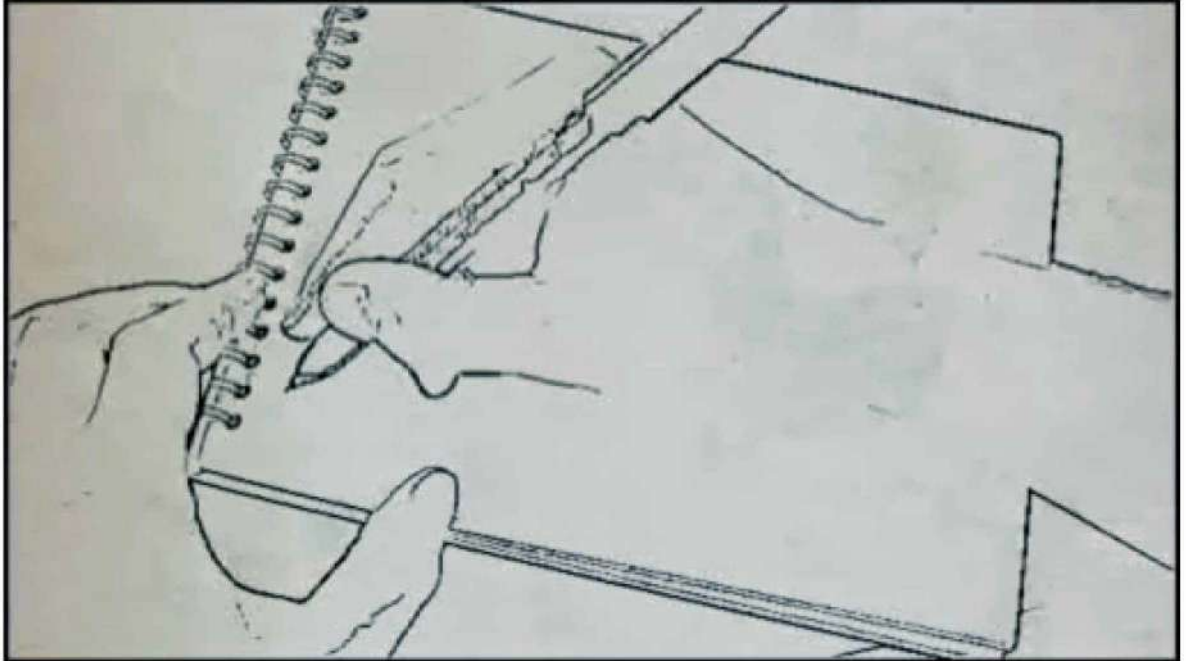
„Când vine vorba de stil, înoată în direcția curentului;  
când vine vorba de principii, stai nemișcat ca și o stâncă.”

Thomas Jefferson



[Click aici pentru a merge înapoi la metaforă](#)





[Click aici pentru a merge înapoi la metaforă](#)



Ce alegem?

Un trecut care nu mai poate fi schimbat,  
un viitor incert, nesigur  
sau prezentul,  
singurul pe care îl avem și în care putem face ceva?

[Click aici pentru a merge înapoi la metaforă](#)



**Oprește-te din ce faci și fii atent la ceea ce este în jurul tău,  
la ce vezi, ce auzi, ce miroși...! Conectează-te la prezent!**



[Click aici pentru a merge înapoi la metaforă](#)



**Reactia**  
**"Luptă sau fugi!"**

*[Click aici pentru a merge înapoi la metaforă](#)*





În cazul tulburărilor de anxietate pericolul este fie ireal,  
fie exagerat în comparație cu realitatea.  
Este ca și cum am privi realitatea printr-o lupă.



[Click aici pentru a merge înapoi la metaforă](#)



COGNITROM



Tehnologiile digitale sunt noile instrumente pentru crearea, prezentarea și distribuirea de informații. Acestea ne penetrează permanent realitatea și creează o lume în care sunetul, fotografia, imaginea video, textul scris coexistă pe aceeași pagină.

E-book-ul **Metafore psihoterapeutice** este o soluție complementară în tratamentul tulburărilor de anxietate și cuprinde metafore construite în jurul următoarelor teme: tulburările de anxietate, comportamente de evitare, relația gând-emoție-comportament, decizia, pregătirea pentru schimbare, dezvoltare personală. Scopul acestui e-book este de a ajuta intervenția și tot ceea ce presupune acest proces.

E-book-ul are o structură hipertextuală, care permite accesul la o bază bogată de resurse multimedia online și offline, prezentate interactiv, pentru a crea o experiență de învățare interesantă și personalizată.

**Metafore psihoterapeutice** se adresează atât psihologilor și psihoterapeuților, fiind un instrument util în procesul terapeutic, cât și publicului larg.

Specificații tehnice minime:

Acrobat Reader versiunea 7  
Apple QuickTime

Softurile sunt incluse pe CD.

ISBN 978-606-8244-30-3



9 786068 244303

